

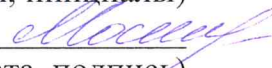
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Овчинникова Алена Васильевна**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**


Тема: Групповое психологическое консультирование, как средство помощи подросткам с проблемами общения со сверстниками.

Направление 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»  
Направленность (профиль) образовательной программы «Мастерство психологического консультирования»


Допускаю к защите  
Заведующий кафедрой  
к. пс. н., Мосина Н. А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.2019   
(дата, подпись)

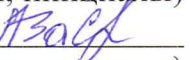
Руководитель магистерской программы  
к. психол. н., доцент Сафонова М. В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.2019   
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к. пед. н., доцент Маковец Л. А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.12.2019 г.   
(дата, подпись)

Студент  
Овчинникова А. В.  
(фамилия, инициалы)

13.12.2019   
(дата, подпись)

Красноярск, 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Abstract.....	5
Введение.....	8
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ С ТРУДНОСТЯМИ В ОБЩЕНИИ СО СВЕРСТНИКАМИ.....	13
1.1. Понятие общения в отечественной и зарубежной психологии.....	13
1.2. Особенности общения подростка со сверстниками.....	25
1.3. Проявление трудностей общения у подростков со сверстниками.....	34
1.4. Групповое консультирование подростков.....	45
Выводы по Главе I .....	52
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	54
2.1. Методическая организация исследования.....	54
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	61
2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	74
2.4. Сравнительный анализ результатов формирующего эксперимента .....	83
Выводы по Главе II .....	99
Заключение.....	103
Список использованной литературы.....	105
Приложение.....	115

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Групповое психологическое консультирование, как средство помощи подросткам с проблемами общения со сверстниками».

Объем – 103 страниц, включая 12 рисунков, 9 таблиц, 5 приложения. Количество использованных источников – 79.

**Цель научного исследования:** на основе анализа выявить теоретические основы трудностей общения, подростков со сверстниками, научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению психологической помощи подросткам, испытывающим трудности в общении со сверстниками.

**Объект исследования** – трудности общения подростков со сверстниками.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство помощи подросткам с трудностями общения со сверстниками.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что психологическое консультирование будет являться эффективным средством помощи подросткам с трудностями общения со сверстниками, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования, в четкой последовательности, в организованное время;

2) будут использованы элементы сказко-терапии, аутотренинга, психологических игр и упражнения, обеспечивающие коррекцию и устранение возникающих трудностей в общении;

3) будут организованы встречи, разработанные с учетом личностных и индивидуальных особенностей подростков, которые окажут существенное влияние на развитие коммуникативных умений и навыков.

Разработанная нами программа может способствовать повышению уровня общения у подростков с трудностями в общении. А так же поможет сформировать психологические качества для повышения социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

В соответствии с предметом, объектом и целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. проанализировать литературу по проблеме исследования психологического консультирования подростков, испытывающих проблемы в общении со сверстниками, в отечественной и зарубежной психологии;

2. изучить возможные варианты консультативной работы и адаптировать их к целевой группе исследования;

3. выявить критерии и уровни трудностей общения подростков, подобрать диагностический инструментарий, провести констатирующий эксперимент;

4. выбрать группу подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками;

5. разработать и внедрить программу, на основе группового консультирования подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками;

6. проследить динамику изменений в проявлении трудностей в общении, подростков со сверстниками до и после формирующего эксперимента.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, возрастной психологии, а также интерпретация исследований психологического консультирования подростков, испытывающих проблемы общения со сверстниками.

- Эмпирические: метод беседы, метод опроса, метод

экспериментальных оценок, метод формирующего эксперимента, статистическая обработка.

База исследования: ученики 6 класса, количество испытуемых – 21 человек.

Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической частей), заключения, списка использованной литературы и приложения.

Основой работы стали учебники, пособия, монографии отечественных и зарубежных авторов по психологии.

### Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of Psychological and pedagogical education " Group counseling of adolescents experiencing difficulties in communicating with peers."

Volume-103 pages, including 12 figures, 9 tables, 5 appendices. The number of sources used is 79.

The purpose of the research: on the basis of the analysis to identify the theoretical basis of communication difficulties, adolescents with peers, scientifically justify, develop and test a set of Advisory measures to provide psychological assistance to adolescents experiencing difficulties in communicating with peers.

The object of the study is the difficulties of communication between adolescents and their peers.

The subject of the study is group counseling as a means of helping adolescents with difficulties communicating with peers.

The hypothesis of the study is that psychological counseling will be an effective means of helping adolescents with difficulties communicating with peers, if:

1) a series of meetings will be held in the form of group counseling, in a clear sequence, at an organized time;

2) elements of fairy tale therapy, self-training, psychological games and exercises will be used to ensure correction and elimination of difficulties in communication;

3) meetings will be organized, designed taking into account the personal and individual characteristics of adolescents, which will have a significant impact on the development of communication skills.

The program developed by us can help to increase the level of communication in adolescents with communication difficulties. It will also help to form psychological qualities to improve socialization and adaptation to changing living conditions.

In accordance with the subject, object and purpose of the study, the following tasks were set:

1. To analyze the literature on the study of psychological counseling of adolescents experiencing problems in communicating with peers, in domestic and foreign psychology;

2. Explore possible options for Advisory work and adapt them to the target group of the study;

3. To reveal criteria and levels of difficulties of communication of teenagers, to pick up diagnostic tools, to carry out ascertaining experiment;

4. Select a group of teenagers who have difficulty communicating with their peers;

5. Develop and implement a program based on group counseling for adolescents who have difficulty communicating with peers.

6. To trace the dynamics in the manifestation of communication difficulties, adolescents with peers before and after the formative experiment.

Method of research:

- Theoretical: analysis of psychological and pedagogical literature, age psychology, as well as interpretation of psychological counseling studies of adolescents experiencing problems of communication with peers.

- Empirical: interview method, survey method, experimental evaluation method, formative experiment method, statistical processing.

Base research: students 6 class, the number of subjects-21 people.

The work consists of an introduction, two chapters (theoretical and practical parts), a conclusion, a list of references and an Appendix.

The basis of the work were textbooks, manuals, monographs of domestic and foreign authors on psychology

## Введение

В настоящее время в психологической практике мы сталкиваемся с множеством проблем подросткового возраста. Эти проблемы имеют различный характер, они связаны с трудностями развития и приспособления личности, дисгармонией межличностных отношений, социальными девиациями.

Важным фактором психического развития подростка является общение со сверстниками. Сейчас оно становится ведущей деятельностью. Для подросткового возраста характерно создание собственного мнения на основе сравнения своего мнения с мнениями сверстников. Ценным для подростка является его вовлеченность в сам процесс общения. Именно в нем подросток реализует себя как личность, формирует суждения о себе и окружающем мире. Необходимо отметить, что общение оказывает огромное влияние на становление личности подростка. Так как общение - это не только обмен информацией, но и взаимодействие, взаимовлияние. Подросток «переживает» общение не только на интеллектуальном, но и на физиологическом и эмоциональном уровнях. В подростковом возрасте наблюдается высокая потребность в общении среди подростков, наряду с их низкими коммуникативными и организаторскими навыками.

Возникающие трудности в общении среди сверстников несут на себе функцию, препятствующую развитию личности и затрудняющую процесс коммуникации. Подростки становятся безразличными, выражающими не приязненное отношение к другим людям; стремящиеся судить о собеседнике по его внешности, что искажает представление о партнере общения. Поэтому при возникновении таких трудностей в общении и ряда других, нельзя гарантировать, что общение будет представлять собой свободный, ничем не затрудненный процесс.



Коррекция затрудненного общения в подростковом возрасте важна и актуальна, поскольку позволит в будущем предупредить проблемы личностного самоопределения и профессионального становления. И если в этом возрасте специалисты не помогут освоить нормы конструктивного общения, предупредить трудности в общении, то это отразится на всех аспектах жизнедеятельности в будущем.

В связи с тем, что трудности, которые возникают у подростков, часто имеют разносторонний характер, и ребенку сложно справиться с устранением факторов затрудненного общения, психологическое консультирование занимает одно из ведущих мест в работе практического психолога. Психологическое консультирование предполагает анализ психического развития подростка не только в возрастном аспекте, но и в плане изменения его индивидуальных особенностей.

Групповое консультирование особенно удачно для работы с подростками потому, что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с ровесниками. Группа приводит подростка к постановке открытого вопроса о своих ценностях и о необходимости изменения некоторых из них. В группе подростки учатся взаимодействовать друг с другом. Другая уникальная ценность группового консультирования для подростков заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия.

**Цель научного исследования:** на основе анализа выявить теоретические основы трудностей общения, подростков со сверстниками, научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных

мер по обеспечению психологической помощи подросткам, испытывающим трудности в общении со сверстниками.

**Объект исследования** – трудности общения подростков со сверстниками.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство помощи подросткам с трудностями общения со сверстниками.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что психологическое консультирование будет являться эффективным средством помощи подросткам с трудностями общения со сверстниками, если:

- 1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования, в четкой последовательности, в организованное время;
- 2) будут использованы элементы сказко-терапии, аутотренинга, психологических игр и упражнения, обеспечивающие коррекцию и устранения возникающих трудностей в общении;
- 3) будут организованы встречи, разработанные с учетом личностных и индивидуальных особенностей подростков, которые окажут существенное влияние на развитие коммуникативных умений и навыков.

Разработанная нами программа может способствовать повышению уровня общения у подростков с трудностями в общении. А так же поможет сформировать психологические качества для повышения социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

В соответствии с предметом, объектом и целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. проанализировать литературу по проблеме исследования психологического консультирования подростков, испытывающих проблемы в общении со сверстниками, в отечественной и зарубежной психологии;
2. изучить возможные варианты консультативной работы и адаптировать их к целевой группе исследования;

3. выявить критерии и уровни трудностей общения подростков, подобрать диагностический инструментарий, провести констатирующий эксперимент;

4. выбрать группу подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками;

5. разработать и внедрить программу, на основе группового консультирования подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками;

6. проследить динамику изменений в проявлении трудностей в общении, подростков со сверстниками до и после формирующего эксперимента.

Методы исследования:

- Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, возрастной психологии, а также интерпретация исследований психологического консультирования подростков, испытывающих проблемы общения со сверстниками.

- Эмпирические: метод беседы, метод опроса, метод экспериментальных оценок, метод формирующего эксперимента.

- Метод статистической обработки данных: Т-критерий Вилкоксона;

База исследования: ученики 6 класса, количество испытуемых – 21 человек.

Теоретическая значимость исследования:

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей психологического консультирования подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками.

Практическая значимость исследования:

Практическая значимость проведённого исследования заключается в том, что материалы экспериментальной работы могут быть использованы начинающими консультантами-психологами, педагогами в работе с подростками в дополнительных или общеобразовательных учреждениях для обозначения образа «подростка» и особенностей выстраивания психологического консультирования с данным клиентом.

Апробация результатов исследования.

По теме диссертации имеются 2 публикации: в научном журнале «Вестник просвещения» (2019 г.), «Научно-практический электронный журнал, «Аллея Науки» №12(39) 2019.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы и приложения.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ С ТРУДНОСТЯМИ В ОБЩЕНИИ СО СВЕРСТНИКАМИ

## 1.1. Понятие общения в отечественной и зарубежной психологии

В области психологии общения накоплено большое количество исследований, раскрывающих его феноменологию, структуру, процессуальные особенности и закономерности.

Кушнирская А. А. [42] отмечает, что в ходе аналитического осмысления отечественными и зарубежными учеными создан ряд теорий, теоретических подходов и концептуальных моделей, которые могут в совокупности при их систематизации позволить понять природу, функции, структуру и механизмы разных видов и форм общения. Для этого необходимо провести их предварительный анализ и классификацию.

Категория «общение» является базовой для социально-психологической теории. Двинин А. П., Романченко И. А. [24] указывает, что само понятие общения имеет несколько определений, что связано с разными взглядами ученых и специалистов на данную проблему. Каждый из специалистов в этой области предлагает свое виденье и трактовку. Мы же просто попытаемся свести все к общему знаменателю.

Серьезный вклад в разработку проблемы общения внесли структурный подход Б. Д. Парыгина; системный подход Б. Ф. Ломова; теория деятельностного опосредования А. В. Петровского, Берн Э.; деятельностный подход А. А. Леонтьева и Г. М. Андреевой; теория отношений В. Н. Мясищева; концепция А. А. Бодалева о коммуникативном ядре личности [13, 16, 17].

Большое значение имеют психосемантические и психосемиотические подходы Е. А. Доценко, В. Ф. Петренко, Е. А. Петровой;

социоинтерактивный подход Г. Грайса и Г. Сакса; идеи социального конструкционизма К. Джерджена и Дж. Шоттера; информационная теория П. Линдсея и Д. Нормана; феноменологическое направление К. Роджерса.

Важное место занимают идеи Е. Марка и Д. Пикара о структурах коммуникативного взаимодействия и функционирования коммуникации как открытой системы взаимодействия, всегда имеющей контекст, а также концепция Д. Анзье и Ж. Мартэна о трех составляющих коммуникативного процесса - личности участников общения, ситуации и значения.

Актуальными являются исследования проблем диалога, вдохновленные трудами М. М. Бахтина, А. А. Ухтомского, М. Бубера, позволяющие применять диалогическую парадигму к анализу общения. Они выполнены Г. В. Дьяконовым, Г. А. Ковалевым, Г. М. Кучинским, Т. А. Флоренской и отличаются от диалоговых моделей разговора, предложенного Р. Ромметвейтом и др., в которых общение рассматривается как диалог, в котором возникает intersubjectivity [28, 37, 59].

Теоретические обобщения представлены в объяснительных моделях закономерностей, механизмов, феноменологии и свойств общения (Антоненко И. В., Кричевский Р. Л., Скрипкина Т. П., Куницына В. Н., Пашукова Т. И., Соловьева О. В.); средств и способов, применяемых в диалогическом и групповом общении (Андрианов М. С., Лабунская В. А., Пиз А.), в сфере искусства (Семенов В. Е.); в пропаганде и массовой коммуникации (Аронсон Эл., Пратканис Э. Р., Шерковин Ю. А., Почепцов Г. Г., Слюсаревский Н. Н.), в политике (Гозман Л. Я., Казмиренко В. П.), а также развития общения в онтогенезе (Лисина М.И., Мещерякова С.Ю., Репина Т. А.) и общения человека с самим собой (Семенов И. Н.). Актуальны теоретические разработки, касающиеся области диагностики общения, проведенные Ю. М Жуковым, А. Г. Шмелевым.

Обратимся к отечественным и зарубежным трактовкам понятия общение.

Общение - сложный и весьма многогранный процесс. Абдурахманова З., Ибрагимова Л. А. [2] отметили, что этот процесс может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия людей, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимного влияния друг на друга, и как процесс их взаимного переживания и взаимного понимания друг друга.

Бодалев А. А. [15] предлагает рассматривать общение как «взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для становления взаимоотношений между людьми». Общение как процесс взаимодействия гораздо шире: общение внутри групп - межгрупповое, в коллективе - межколлективное. И только в процессе взаимодействия человека с человеком, группой, коллективом реализуется потребность личности в общении. Благодаря общению человек усваивает формы поведения.

Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. [4] определяют общение как сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. Субъектами общения являются люди.

Лисина М. И. [44] в свою очередь дает следующее определение: «Общение - это взаимодействие двух и более людей, направленное на согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижение общего результата».

Таким образом, отечественные психологи считают, что процесс социализации подчинен общению. Они пишут о незаменимости общения в социальной и индивидуальной жизни человека. С самого рождения у человека появляется потребность в общении, где он и приобщается к культурным нормам, правилам и законам в своем обществе.

В зарубежной психологии проблемой общения занимались такие ученые как Дж. Мид, Т. Парсонс, К. Чери, К. Ясперс, и данные исследователи

солидарны с отечественными психологами в точке зрения на понятие общения.

Существует и другая точка зрения, отличная от К. Чери, выдвигаемая такими учеными, как К. Лоренц, Э. Уилсон, А. Эспинас. Они утверждали, что общение является не только человеческим фактором, но и оно берет свое начало еще в биологических корнях, которое было присуще и миру животных. В рамках биологической структуры общения присутствовал инстинкт и бессознательный аспект.

Т. М. Шибутанин, Кроян Г. Ф. писали о связи человека с социальными объектами, где происходят уже не агрессивные отношения индивида с обществом, а спокойное формирование этого феномена. Так, существует зависимость человека от окружения. В его теории существует конкретное «Я», где каждый человек не может быть независим от других [39].

Таким образом, на основании проведенного теоретического анализа отечественных и зарубежных исследователей, можно сказать о том, что общение является многосторонним процессом, которое имеет свои особенности, структуру, включающую коммуникативную сторону, как обмен информацией. Двинин А. П., Романченко И. А. [25] говорит, что в нем различают интерактивную сторону, где происходит взаимодействие людей; перцептивную, которая определяет процесс восприятия людьми друг друга. Общение еще называют социальным научением или прошлым опытом из детства.

Лукьянова Н. А., Гуцунаева С. В. [45] отмечают, что, учитывая сложность понятия "общение", необходимо обозначить его структуру с тем, чтобы затем был возможен анализ каждого элемента. Структура общения – это совокупность основных элементов, из которых складывается процесс общения. При этом структурная характеристика общения может быть дана и применительно к основным элементам, и относительно внутренней структуры каждого из них.



Обобщенный подход к структуре общения – это различные стороны процесса общения в целом:

- Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми. Коммуникация – обмен информацией. Контакты бессмысленны, если люди не умеют передавать друг другу необходимую информацию, знания и опыт вербально и невербально.

- Интерактивная сторона общения заключается в организации взаимодействия между индивидами, т.е. в обмене не только знаниями и идеями, но и действиями. Интеракция – обмен действиями. Беседа без возможности совершать поступки, затрагивающие собеседника, и обмениваться с ним действиями была бы неэффективной и безрезультатной.

- Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой почве взаимопонимания. Социальная перцепция – восприятие партнера по взаимодействию. Люди воспринимают друг друга посредством органов чувств, дают оценку внешности, речи, поведению и делают вывод о возможности продолжения социального контакта. Особенно важно первое впечатление. То, как будет воспринят другой человек в первый раз, при первой встрече, влияет на готовность обмениваться информацией и взаимодействовать с ним. Лукьянченко Н. В. [46] указывает, что перцептивной стороной общения рассматривается характеристика процессов восприятия одним собеседником другого, осуществляется его познание, расшифровка внешних данных. От точности полученных при этом результатов и сделанных выводов, зависит успешность совместных или согласованных действий.

Согласно концепции, представленной А. Н. Леонтьевым, советским психологом, философом и педагогом, компонентами общения в виде взаимосвязи являются:

- предмет общения — партнер как субъект;
- потребность в общении — одна из главных социальных человеческих потребностей, выражающая стремление к самопознанию, оценке других людей и их достижений;
  - действия в процессе общения — единицы или полноценные акты, которые направлены в адрес собеседника и его ответы;
  - задачи и цели коммуникативной деятельности;
  - продукты, получаемые в результате общения — образования духовного или материального характера. Макаров Ю. В., Грязнова Д. С. [47] говорят, что в процессе общения, человек может не только передавать информацию, но и отслеживать при этом реакцию партнеров на его сообщение или поведение. Такой механизм называется обратной связью, которая может быть непосредственной (прямой) и косвенной (завуалированной).

В характеристике общения важны его функции. Б. Ломов выделяет три функции общения:

- информационно - коммуникативную;
- регулятивно - коммуникативную;
- эффективно - коммуникативную.

Информационно-коммуникативная функция общения включает в себя процессы формирования, передачи и приема информации.

Реализация этой функции состоит из несколько уровней. На первом осуществляется выравнивание сути различий в исходной информированности людей, вступающих в психологический контакт. Второй уровень — это передача информации и принятия решений.

Мануйлова К. М. [48] говорит, что на этом уровне общения реализует цели информирования, необходимого обучения и др. Третий уровень связан со стремлением человека суметь понять других. Общение в данном случае

направлено на анализ и формирование оценок, достигнутых результатов (согласование — не согласования, сравнение взглядов и т.п.). В целом можно сказать, что общение заключается в обмене информацией между собеседниками. Здесь, конечно, существует своя специфика. Так, в процессе обмена какой-либо информацией, кто-то обязательно является пассивным субъектом (слушателем), а кто-то активным (рассказчиком). Кроме того, обмен информацией имеет в виду взаимодействие мыслей, чувств и поведения собеседников. Иначе диалога просто не получится.

Регулятивно - коммуникативная функция заключается в корректировке поведения. Данная функция касается напрямую организации совместной деятельности людей. В результате этого человек получает возможность воздействия на цели, мотивы, программы, принятие решений и на другие действия своего собеседника.

Абаленцева А. С., Корюкин И. А. [1] говорят, что, благодаря всеобщему общению, человек осуществляет регуляцию не только модели собственного поведения, но и поведения многих других людей, реагирует на их действия. Происходит процесс так называемого — взаимного налаживания действий. Здесь проявляются феномены, свойственные совместной деятельности, в частности, совместимость различных людей, их изношенности, осуществляются взаимная стимуляция и в некоторых случаях коррекция поведения. Регуляционно - коммуникативную функцию выполняют такие феномены, как внушение, имитация, др.

Эффективно-коммуникативная функция общения характеризует эмоциональную оболочку человека. Общение особенно влияет на эмоциональные состояния человека. В эмоциональной сфере проявляется отношение человека к окружающей среде, в том числе и социального. Она заключается в восприятии и понимании человека, с которым происходит общение. Эта функция крепко связана с эмоциональной сферой человека, ведь именно общение явно доминирует в ней.

Двинин А. П., Романченко И. А. [24] говорит, что несомненно, в нашем обществе роль общения не только не становится менее заметной, но и усиливает свое влияние. Сейчас уже ясно, что общение является сложным и многогранным процессом, который ведет к установлению связей между людьми. Именно установление связи дает возможность реализации совместной деятельности, которая позволяет достигать значительных успехов.

Матигина Д. С. [49] указывают, что, однако, стоит помнить, что любое сближение имеет свои определенные границы, через которые не рекомендуется переступать. Ведь даже самые близкие люди все равно представляют собой отдельные личности со своими мыслями и устремлениями.

Существуют другие классификации функции общения. В частности, в зависимости от цели общения Бодалев А. А. [15] отмечает, что главная функция общения просматривается в необходимости человека, который коммуницирует, самосовершенствоваться, развиваться, познавать новое, образовываться, развивать положительные качества характера.

Медведева М. В., Бонкало Т. И. [50] указывают, что функция оказания влияния – изменение настроения, убеждений, состояний и поступков собеседника. Информационная – обмен сообщениями, знаниями, информацией, идеями и пр. Контактная – установление между субъектами контакта ради обмена и получения информации. Данный процесс обоюдный.

Одной из особенностей функции общения является формирование межличностных отношений.

Функцию установления взаимоотношений – постижение и фиксация собственной позиции в той роли и статусе, которые наблюдаются в отношениях с другим человеком.

Обращаясь к отечественным и зарубежным теоретическим подходам, к концепции общения, необходимо рассмотреть психоаналитический, когнитивный подходы, а также взгляды Выготского Л. С. [21].

В американской социально-психологической школе внимание обращалось на индивида как субъекта общения и разработку теорий, объясняющих результаты уже проведенных исследований. В европейской социально-психологической традиции индивид рассматривался как носитель системного качества группы или общества в целом. Исследователи принимали в расчет роль социальной среды общающихся индивидов. Преобладающими в этой традиции являлись работы, направленные на проверку теорий или доказательств гипотез, с помощью специально разработанных или подобранных методик для получения эмпирических данных. Авторами и разработчиками данных теорий являлись Н. Миллер, Д. Доллард; А. Бандура, Р. Уолтерс, Дж. Тибо, Г. Келли, Дж. Хоманс и др. [7, 34].

Петрунькина Л. С. [56] говорят, что психоаналитическая ориентация весьма специфично относится к вопросам общения и взаимоотношения людей друг с другом. В ее рамках исследуются потребности, мотивы, цели общения и социального поведения. Кроме того, именно эта социально-психологическая ориентация послужила основой для практически важной и очень популярной в настоящее время волны работ, относящихся к теории и практике тренингов общения. В рамках психоаналитической ориентации разработаны трехмерная теория интерперсонального поведения В. Шутца; динамическая теория функционирования группы и теория развития группы.

Создатель теории структурного баланса Ф. Хайдер и его ученики исследовали отношения людей, складывающиеся в житейских ситуациях и, прежде всего, те, которые противоречат здравому смыслу и создают проблемы.

Так называемая вторая версия когнитивного подхода была представлена работами С. Аша, Д. Креча, Р. Крачфилда. В их исследованиях высказываний индивидом определенного мнения выявлены факторы группового давления и обнаружены признаки конформизма и нонконформизма.

Концепция «использование и удовлетворение» представляет собой пример теорий, построенных на основе человек центрированной парадигмы. С позиций, релевантных этой парадигме, начинали свои исследования потребностей реципиентов в массовой коммуникации М. Р. Арпентьева, Е. А. Катц, М. В. Гуревич [6]. Согласно их положениям, реципиент предпочитает то, что соответствует его потребностям, и тем самым влияет на средства массовой коммуникации. Он сам создает спрос как потребитель, выбирает поступающие сведения и интерпретирует их.

В послесловии к работе Л. С. Выготского "Мышление и речь" его сподвижник А. Р. Лурия говорит о смысле слова как о "внутреннем значении", которое "...имеет слово для самого говорящего и которое составляет подтекст высказывания. Можно сказать, что понять человека как носителя определенной культуры мы можем, только уяснив значения его слов и поступков. Понять же его как индивида можно, лишь учитывая и значения, и личностные смыслы его речей, жестов и т.д.

Не все знаки, с помощью которых люди (вольно или невольно) сообщают о себе ту или иную информацию, являются продуктами культуры. Некоторые из них являются естественными проявлениями организма. К ним относятся: краска, заливающая лицо, внезапная бледность, выступившие на глазах слезы, дрожание рук, голоса и т.д. Эти знаки называют признаками или симптомами, они свидетельствуют о сильных эмоциональных реакциях человека.

В подростковом возрасте проявляется более острая необходимость в межличностном общении. Общение становится самоцелью, в которой

подростки реализуют свои интересы, формируют представления о себе и об окружающем мире. Основной тенденцией подросткового возраста является переориентация на общение со сверстниками. Для подросткового возраста характерно создание собственного мнения на основе сравнения своего мнения с мнениями сверстников. Птицына С. А., Лутошлива Е. С. [62] указывает, что понятие межличностного общения имеет три характеристики – это содержание, функции и средства. К содержанию относится передача информации, понимание и восприятие, взаимодействие собеседников, влияние друг на друга, взаимная оценка и обоюдное управление деятельностью. Из содержания вытекают основные функции общения, которые разделяются на коммуникативную, информационную, когнитивную, эмотивную, контативную и креативную. В случае отсутствия или нарушения хотя бы одной функции общения, оно страдает.

При анализе коммуникаций подростков выделяют два вида общения: межличностное и ролевое. Межличностное появляется в процессе взаимодействий с окружающими людьми вне деятельности, а ролевое общение осуществляется в процессе разных видов деятельности.

А. В. Мудриком [68] выделено четыре возрастных типа общения школьников:

1. детский (1–3 классы);
2. подростковый (у девочек 3–6 класс, у мальчиков 7–8 класс);
3. переходный (у отдельных групп в 5–8 классе, у мальчиков в 9–10 классе);
4. юношеский (у отдельных групп в 6–8 классе, доминирует в 9–10 классе).

Но так как мы изучаем подростковый возраст, обратимся только к трем типам общения. Подростковый тип общения, проявляясь у отдельных ребят в 3 классе, характерен для учащихся 4–6 классов и сохраняется у части ребят, преимущественно мальчиков, в 7 классе.

Рудестам К., Кочарова М. В [38, 65] указывает, что общение учащихся подросткового возраста со сверстниками протекает в процессе совместной деятельности.

Подростки (4–5 классы) считают своими друзьями близких родственников, от которых в большинстве случаев ждут помощи. Но в 6 классе значительная часть подростков (до 30 %) ожидает от собеседника в общении понимания.

У подростков последовательно к 6 классу сокращается количество вопросов, обращенных к учителям и родителям, уменьшается число вопросов этического характера (у девочек их больше, чем у мальчиков), уменьшается число запросов подростками оценок действий своих и своих сверстников.

С возрастом «понимание» (у девочек раньше, чем у мальчиков) начинает дополняться акцентом на экспрессивной стороне процесса. Все это, не меняя общего характера возрастного типа, может свидетельствовать о переходе части школьников к переходному типу общения.

Переход от подросткового возраста к юношескому происходит неравномерно, растягиваясь во времени от 6 до конца 8 класса, характеризуясь кризисными явлениями в различных сферах жизнедеятельности. Именно в этом возрасте видна неравномерность физического и психического развития девочек и мальчиков. Так, к началу учебного года в 8 классе учатся мальчики, среди которых есть несколько юношей, и девушки, среди которых есть несколько девочек. Кризисные явления возникают в сфере общения со сверстниками своего и противоположного полов, со взрослыми (смена ориентации, меры и направленность эмоциональной вовлеченности и т.д.).

Таким образом, в связи с огромным количеством разнообразных работ, выполненных в области психологии общения, возникает острая необходимость в систематизации накопленных знаний, в виде обобщенных



мета-анализов, одна из попыток которого была предпринята в настоящем обзоре.

## **1.2. Особенности общения подростков со сверстниками**

Период подросткового созревания особенно важен в развитии человека и его коммуникационных навыков, параллельно с которыми развивается и психика. Домашенкина А. С., Ярославцева И. В. [26] указывает, что человек познает сущность общения, пока он взрослеет, учится в школе, ВУЗе. За это время жизненный багаж пополняется не только научными знаниями, но и обычными жизненными навыками, опытом как чужим, так и собственным. На этом этапе по большей части приходится контактировать со сверстниками, и это помогает формированию личности подростка.

Усачева Е. Л., Портнова А. А., Серебровская О. В., Смирнов И. И., Безменов П. В., Попова Е. С., Вяльцева И. Ю., Романова О. А. [74] указывают, что общение со сверстниками – одна из основных потребностей и ведущая деятельность подросткового периода.

Проблему общения в подростковом возрасте рассматривали многие, как зарубежные, так отечественные психологи. В подтверждение тому могут послужить труды Л. И. Божович, В. А. Горячиной, А. Н. Леонтьева, А. А. Бодалева, Е. П. Ильина, И. В. Дубровиной, Д. И. Фельдштейна, И. А. Каирова, И. В. Страхова, Р. Г. Селивановой, И. Э. Стрелковой, А. К. Содермана, И. Томпсона, Л. Харвея и многих других.

В основе стремления подростка к общению со сверстниками лежат типичные потребности переходного возраста, такие, как потребность достичь общественного признания, одобрения, потребность в принадлежности, принятии и в самоутверждении, в самореализации. Так же важным фактором общения подростка со сверстниками является дефицит внимания к нему со стороны взрослых, особенно родителей. Чем более неблагополучны

отношения подростка и взрослых, тем большее место в его жизни занимает общение с товарищами и тем сильнее их влияние на него.

В сравнении с более ранними возрастными этапами отношения подростка со сверстниками усложняются. Именно в подростковом периоде происходит становление различных по степени близости отношений, которые подростками четко различаются. Могут быть просто товарищи, близкие товарищи, личный друг. Общение с ними все больше выходит за пределы учебной деятельности и школы, захватывает новые интересы, занятия, области отношений и выделяется в самостоятельную и очень важную для подростка сферу жизни [40]. Она насыщена разнообразными событиями и происшествиями, борьбой и столкновениями, победами и поражениями, открытиями, разочарованиями, огорчениями и радостями, что в совокупности и составляет настоящую жизнь подростка, в которой он действует и размышляет, которой уделяет много времени и душевных сил.

Д. И. Фельдштейн выделяет три формы общения подростков: интимно-личностную, стихийно-групповую, социально-ориентированную [76, с. 47].

Интимно-личностное общение - взаимодействие, основанное на личных симпатиях, - «я» и «ты». Личностное общение, содержанием которого выступает соучастие партнеров в проблемах друг друга, возможность разделить с другим свое духовное и практическое бытие. Общение возникает при условии общности ценностей партнеров, а соучастие обеспечивается пониманием мыслей, чувств и намерений другого эмпатией.

Стихийно-групповое общение - взаимодействие, основанное на случайных контактах, - «я» и «они». Такой характер общения подростков доминирует в том случае, если не организована общественно-полезная деятельность подростков. Это приводит к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и т.д.

Гаврилина Д.С., Григорьев С. М., Жмурин И. Е., Трофимова А. П. Тарасова Л. Е. [22, 70, 71] указывают, что социально-ориентированное общение – взаимодействие, основанное на совместном выполнении общественно-важных дел, – "я" и "общество". Такой вид общения обслуживает общественные потребности людей и является фактором, способствующим развитию форм общественной жизни групп, коллективов и т.д.

У подростков существует тяга к двум формам общения со сверстниками: стихийно-групповому и интимно-личностному общению [75]. Тяга к стихийно-групповому общению проявляется в реакции группирования подростка со сверстниками, подростки собираются в различные компании и неформальные объединения [8, с. 40]. Группа сверстников становится для подростка референтной [9]. Как правило, подросток предпочитает асоциальную группу в тех случаях, когда его социальные связи в семье и школе деформированы [10, с. 7]. В этих случаях следует помнить, что подросток отдает предпочтение той среде, в которой он чувствует себя комфортно, где к нему относятся с уважением [11]. Поэтому единственный способ избавить подростка от негативного влияния асоциальной группы – поиск или создание альтернативной, более предпочтительной для него среды в семье или школе.

Общение со сверстниками имеет большое значение для социализации подростка. В процессе общения со сверстниками у подростка формируются навыки социального взаимодействия, вырабатываются конструктивные способы поведения и взаимоотношений, осуществляется приобщение к социальным ценностям и нормам, увеличивается набор социальных ролей, в том числе свойственных зрелому возрасту, происходит социальное сравнение, формируется самосознание подростка [12].

Сравнивая функции общения, выделенные Б. Ломовым, с функциями общения подростков со сверстниками, данные И.С. Коном, можно отметить

их идентичность. И. С. Кон выделяет три основных специфических [36] с функциями общения подростков со сверстниками:

1. Важный специфический канал информации: по нему подростки и юноши узнают многие необходимые вещи, которые по тем или иным причинам им не сообщают взрослые. Например, подавляющую часть информации по вопросам пола подросток получает от сверстников, поэтому ее отсутствие может задержать его психосексуальное развитие или придать ему нездоровый характер. Несмотря на низкий эстетический и культурный уровень этой информации, ее наличие предпочтительнее информационного вакуума в этой области.

2. Специфический вид межличностных отношений: групповая игра и другие виды совместной деятельности вырабатывают необходимые навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине и в то же время отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Вне общества сверстников, где взаимоотношения строятся принципиально на равных началах и статус надо заслужить и уметь поддерживать, ребенок не может выработать необходимые взрослому коммуникативные качества. Соревновательность групповых взаимоотношений, которых нет в отношениях с родителями, также служит ценной и необходимой почвой для формирования зрелой личности.

3. Специфический вид эмоционального контакта: сознание групповой принадлежности, солидарность товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Сумел ли он заслужить уважение и любовь равных, товарищей имеет для самоуважения подростка решающее значение. Бережная А. М. [12] отмечает, что психология общения в подростковом и юношеском возрасте строится на основе противоречивого переплетения двух потребностей: обособления и аффилиации, т.е. потребности в принадлежности, включенности в какую-то

группу или общность. Обособление чаще всего проявляется в эмансипации от контроля старших. Однако оно действует и в отношении со сверстниками. Усиливается потребность не только в социальной, но и пространственной, территориальной автономии, неприкосновенности своего личного пространства.

Ивкова Е. А. отмечают, что общение со сверстниками обладает крайней субъективной значимостью для самого подростка. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников, достичь общественного признания в сочетании с несформированностью «Я-концепции», неуверенностью в себе сопровождается порой повышенной комфортностью к ценностям и нормам группы сверстников [30], повышенной чувствительностью к групповому мнению.

Иванов Д. В., Краснова А. А. отмечает, что подросток испытывает страх оказаться вне общества сверстников, стать отверженным [29].

Прежде всего, в дружбе подросток реализует потребность самораскрытия. Одновременно с этим ему приходится защищать свой внутренний мир от посягательств извне. Поэтому в дружбе подросток ценит доверительную атмосферу, умение хранить тайны и верность.

Компания дает подростку возможность испытывать особое чувство – «мы». Деление на «мы» (сверстники, члены одной группы) и «они» (взрослые или ровесники, но члены другой группы) имеет для школьника очень большое значение, т.к. оно усиливает ощущение собственного «я» через чувство принадлежности к группе.

Принадлежность к группе повышает уверенность молодых людей в себе и дает возможность для самоутверждения. Часто группа сверстников дает лишь иллюзию силы. Но если кто-то прибегает к этой иллюзии, значит, она ему необходима [35].

Общение детей подросткового периода характеризуется двумя чертами, противоположными по содержанию:

1) Границы общения значительно расширяются, по сравнению с детским возрастом. Это проявляется в увеличении времени, которое расходуется на контакты; существенном увеличении социального пространства (среди ближайших друзей подростков и старшеклассников появляются знакомые из других школ, студенты, спортсмены, работающие, военнослужащие); расширении географии общения (появляются друзья из соседних дворов, с других улиц и т.д.); особом феномене, получившем название «ожидание общения».

2) Повышается уровень индивидуализации отношений. Появляется высокая избирательность в дружеских привязанностях, подчас максимальная требовательность к общению. Таким образом, в поиске общения подростки находят воплощение желания пережить новый опыт, испытать себя в новой роли, а в избирательности реализовывается потребность во встречном понимании. Арпентьева М. Р. [6] отмечает, что общение со сверстниками у подростков не только расширяется, но и становится более глубоким.

Это еще проявляется в случаях, когда подросток, живет как бы сам по себе, а родительская забота о нем сводится к тому, чтобы он был здоров, сыт, тепло одет, хорошо себя вел и учился. Этого мало ребенку любого возраста. В такой ситуации ему не с кем поделиться своими трудностями, огорчениями, переживаниями и он ищет общения с товарищами. Желание добиться признания со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям.

Неблагополучие в отношениях с одноклассниками, отсутствие близких товарищей, друга или разрушение дружбы порождают тяжелые переживания. Самая неприятная для подростка ситуация - искреннее осуждение коллектива, товарищей, нежелание общаться, а самое тяжелое наказание - открытый или негласный бойкот.

Болотова О. В. [18] говорит, что переживание одиночества тяжело и невыносимо для подростка, т.е. у подростка существует определенная

психологическая зависимость от сверстников. Яростно отстаивая свою независимость от старших, подростки зачастую некритически относятся к мнению собственной группы и ее лидеров. Неокрепшее, диффузное «Я» нуждается в сильном «мы», которое в свою очередь противопоставляется «они».

Стремление подростка привлечь к себе внимание товарищей, заинтересовать их и вызвать симпатию может проявляться по-разному. Это могут быть демонстрация собственных качеств, как прямым способом, так и путем нарушения требований взрослых, а также паясничанье, кривляние, разные развлекательные действия, рассказы о всевозможных былях и небылицах [14].

Аронсон Э. Н, Пратканис Э. Р. говорят, что в своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Оценка самого себя - совершенно необходимое условие развития личности. До сих пор подростку давали оценку взрослые, а теперь он учится оценивать себя сам. И не только себя, но и других - и товарищей, и взрослых. Сочувствие, сопереживание, радость, разделенная со сверстниками, одобрение, полученное от равных себе, очень важны подростку. Они обогащают его чувства, его внутренний мир [5].

Влияние общения со сверстниками на личность подростка оказывает решающую роль как в позитивном, так и в негативном аспектах. Общение содействует успешной социализации подростка, но также может определить его асоциальное поведение [20].

Акимова М. К., Борисова Е. М. [3] отмечают, что в зависимости от темперамента, у ребенка могут быть целые компании друзей или пара-тройка приятелей. Это не имеет значения, главное, чтобы такой расклад был в первую очередь комфортным. Огромное значение имеет наличие «лучшего друга». Традиционно в эту категорию попадает один-два человека одного и того же пола. Именно с появлением верного спутника, единомышленника на

принципиально новом уровне реализуется потребность в близком человеке – несколько видоизмененная репетиция будущих разнополюх интимных отношений.

Реальная дружба подростков – сложное и неоднозначное явление. Одновременно могут проявляться как взаимная поддержка и обоюдное доверие, так и соперничество и даже конфликт, потому что в этом возрасте наравне с общением важны самоутверждение и самовыражение.

Богомолова Н. Н. отмечает, что таким же образом происходит динамика предпочтения стихийно-группового и интимно-личностного общения: если в начале подросткового возраста преобладает реакция группирования, то в дальнейшем значимость группы сверстников уступает место значимости интимно-личностного общения с одним или несколькими друзьями [14]. Белявский И.Г. отмечает, что кроме того, результаты некоторых исследований [11] говорят о том, что реакция группирования является следствием неудовлетворения потребности подростка в интимно-личностном общении, а в тех случаях, когда данная потребность удовлетворена, большинство подростков не испытывают стремления к стихийно-групповому общению.

Шналиева М. У. [77] указывает, что общение подростка со сверстниками крайне важно для его психического развития и социализации. В процессе общения со сверстниками подросток приобретает навыки социального взаимодействия «на равных», необходимые в его последующей взрослой жизни.

Кулаченко М. П. [41] отмечает, что большинство трудностей в общении у подростков связано с нарушениями в прохождении ими нормативного кризиса и формирования эго-идентичности. Если результатом кризиса явится формирование у подростка слабой идентичности, то он прибегнет к самоизоляции и формализации взаимоотношений со сверстниками.



Юркина К. П. [79] указывает, что у подростка возникает повышенное внимание к мнению сверстников, потребность в общении и самоутверждении. Отличительной чертой младшего подростка в основном заключается в том, что его положение зависит от школьных оценок и поведения. Тогда как старший подросток может считать своим превосходством сообразительность, владение собой и смелость. Возникновение трудностей, связанных с взаимодействием подростков с другими субъектами, может быть связано с такими причинами: трудность представляет собой выбор адекватного поведения с окружением; низкая самооценка; болезненное реагирование на любую критику; боязнь быть отвергнутым; застенчивость и робкое поведение; состояние тревоги и подавленное настроение; недоверчивость.

Поварницына Л. А. [58] выделяет пять групп трудностей общения: трудности, связанные с неумением вести себя, незнанием, что и как сказать; трудности, связанные с непониманием и неприятием партнера общения; трудности, вызванные непониманием партнера общения, т.е. недостаточной сформированностью, собственной перцептивной стороны общения; трудности, связанные с переживанием неудовлетворения, даже раздражения по отношению к партнеру; трудности, вызванные общей неудовлетворенностью человека общением.

Частыми причинами затруднений общения могут, по мнению исследователей, выступать индивидуально-психологические особенности общения, включая интеллектуальные, волевые, личные проявления человека [63].

Таким образом, наблюдается прямая зависимость между эмоциональным состоянием подростка и отношениями со сверстниками. Неумение занять желаемое место в социальной иерархии класса переживается подростком болезненно и часто приводит к нарушению дисциплины. В этом возрасте огромное значение приобретают мнения

окружающих, однако важнее для подростка точка зрения сверстника и оценка товарищей. Боязнь быть отвергнутым является одной из основных причин повышенной тревожности подростков.

### **1.3. Проявления трудностей общения у подростков со сверстниками**

Трудности общения - субъективно остро переживаемые, не удовлетворяющие человека контакты с другими людьми.

Понятие «трудность общения» или «затрудненное общение», может употребляться в широком смысле как для определения общения, характеризующегося незначительными сбоями, которые не останавливают коммуникативный процесс и преодолеваются самими собеседниками, так и для определения общения, протекающего в форме крайне выраженной затрудненности, когда коммуникативный процесс жестко блокируется и расстраивается настолько, что дальнейшее общение становится невозможным. В такой ситуации можно говорить о нарушении общения [43, 47].

Следовательно, трудности общения различаются по степени сложности протекания, психологическим последствиям, степени неудовлетворенности партнеров общением, возможностям и способам устранения возникших затруднений. В дальнейшем мы будем разграничивать такие понятия, как: «трудности общения», «нарушения общения», «смысловой барьер» и «психологический барьер».

Трудности общения возникают без предварительного намерения партнеров, протекают внешне бесконфликтно, сопровождаются внутренним напряжением и неудовлетворенностью общением, отрицательными эмоциями, которые переживают все участники коммуникативного процесса [51, 60].

Нарушения общения - это болезненные взаимодействия, когда в ходе контакта систематически обращается внимание на те стороны личности партнера, которые он не осознает и которые находятся в противоречии с его представлениями о самом себе. Нарушения общения могут проявляться либо в форме межличностного конфликта (внешнего или внутреннего), либо в разрыве отношений между партнерами по общению.

В узком смысле понятие «трудности общения» включает в себя два вида препятствий, барьеров, затрудняющих процесс общения, а именно, смысловые и психологические барьеры.

Понятие «смысловой барьер» в научный обиход было введено психологами Иноземцева О. О., Сагилян Э. М., Славиной Л. С. [31, 67] при изучении психологических особенностей неуспевающих и недисциплинированных учащихся. В последующем это понятие стало широко использоваться в социальной психологии и анализировалось исследователями психологии общения В.А. Лабунской, Е.В. Цукановой, Б. Неймарк и др. Следует отметить, что толковалось это понятие достаточно широко. Чаще всего оно рассматривалось, как аффективное состояние, мешающее человеку воспринимать и правильно реагировать на некоторые воздействия со стороны другого человека. Чаще всего в качестве таких воздействий выступали требования партнера, именно их выделяли психологи.

Все это делает определение смыслового барьера как аффективного состояния, препятствующего адекватному реагированию на воздействие других людей, неточным и неполным.

Психолог Л.М. Митина [51] подходит к определению понятия «барьер общения» несколько по-другому. Ею выделяется два типа трудностей:

- психологические трудности, вызываемые внешними причинами, возникают в результате объективной сложности задачи и определяются отсутствием средств ее решения;

- психологические трудности, вызываемые внутренними причинами, определяются индивидуальными особенностями личности и ее психическими состояниями (тревога, страх и т.п.).

Исходя из вышеизложенного, смысловой или коммуникативный барьер следует рассматривать как препятствие, возникающее между коммуникантами в силу различной интерпретации смыслового содержания (текста, подтекста) одной и той же информации (рационального и эмоционального плана). Они вызываются преимущественно внешними причинами.

В особую группу следует выделить психологические барьеры (условно их можно назвать барьерами личности), то есть препятствия, возникающие в процессе общения в силу затрудненного восприятия партнерами индивидуально-психологических особенностей друг друга. Они вызываются внутренними причинами.

Таким образом, понятие «трудности общения» можно определить как проявление коммуникативных и психологических барьеров, возникающих в процессе различных видов общения без предварительного намерения собеседников, протекающих внешне бесконфликтно, но сопровождающихся высоким внутренним напряжением и отрицательными эмоциями собеседников (партнеров), следствием которых может стать нарушение общения или даже разрыв контактов между партнерами.

Трудности общения несут на себе не только функцию, препятствующую развитию личности и затрудняющую процесс коммуникации. Наряду с негативными можно выделить и некоторые позитивные моменты, связанные с коммуникативными трудностями, среди таковых психологи выделяют [63, 69]:

- индикаторную (сигнализируют о назревающем или назревшем противоречии);

- стимулирующую, мобилизующую (в снятии противоречия актуализируются возможности личности, что позволяет человеку поверить в свои силы, дает возможность и обеспечивает необходимость действовать самостоятельно).

Трудности общения довольно многообразны. В современной психологической науке пока нет их единой классификации. Из описанных в отечественной литературе особого внимания заслуживает классификация А. А. Рояк [64]. Она разработана применительно к общению и касается тех трудностей, которые выступают своеобразным тормозом развития личности. В этом плане автором выделяются два типа коммуникативных трудностей – операциональные и мотивационные.

1. Операциональные трудности – это трудности исполнительской стороны деятельности, появляющиеся у собеседников из-за недостатка необходимых знаний, умений, способов их практической реализации:

а) трудности, возникающие в связи с недостаточной сформированностью необходимого уровня требуемых коммуникативных умений и навыков. Например, дети стремятся к общению, но сверстники их не принимают;

б) трудности, обусловленные несформированностью способов построения «деловых» взаимоотношений с партнерами (сверстниками). Импульсивность, неумение сдерживать себя ведет к невольной дезорганизации совместной деятельности;

в) трудности появляются как результат сочетания трудностей первого и второго (а, б) порядка.

2. Трудности мотивационной стороны общения:

а) возникают из-за несформированности потребности в общении. Одиночество заполняется компенсаторными интересами (любовь к животным, живопись, музыка и т.п.);

б) создаются в результате вытеснения мотивов общения другими мотивами в силу преобладания потребности в какой-то иной деятельности;

в) появляются из-за неправильной сформированности мотивов общения, при преобладании мотивов эгоцентрического характера.

Соответственно двум типам трудностей выделяются и два типа барьеров: мотивационный, как следствие несовпадения доминирующих потребностей; операциональный, возникающий в силу того, что отсутствуют объективные возможности для удовлетворения требований, предъявляемых сверстниками или просто собеседниками.

Подобную классификацию факторов, затрудняющих общение, представляет Ю. М. Орлов [53]. Среди таких факторов он выделяет:

1. несогласование целей и мотивов действий;
2. неадекватную технику общения (неумение непринужденно вызывать в другом действия, поддерживающие общение, оправдывающие собственные ожидания; использование парадигмы управления, насилия, принуждения для получения ожидаемого поведения собеседника).

Как отмечает Ю. М. Орлов, «наше поведение определяется ожиданиями других больше, чем собственными желаниями». Естественность – главное условие оптимального общения [54].

Мотивов поведения может быть множество, число же потребностей ограничено, особенно тех, что удовлетворяются через общение с другим человеком. К числу таковых можно отнести следующие:

1. потребность в доминировании, оказании давления на жизнь другого человека;
2. потребность в подчинении другому. При соединении в ситуации общения партнеры дополняют друг друга;
3. потребность в покровительстве, заботе о другом, опеке;
4. сочетается с потребностью в помощи. Несогласование приведет к барьеру, особенно при чрезмерном проявлении;

5. потребность в аффилиации. Общени ради общения, устранения дискомфорта одиночества;
6. потребность в безопасности. Снятии тревоги, страха (в ситуации тревожного ожидания общительность увеличивается);
7. потребность в познании себя и другого;
8. потребность в признании своей уникальности, неповторимости и др.

К коммуникативным и межличностным умениям относятся:

1. Умения межличностной и деловой коммуникации:

- передавать и воспринимать рациональную и эмоциональную информацию;
- пользоваться вербальными и невербальными (неречевыми) средствами общения, «прочитывать» их;
- умение организовывать и поддерживать диалог;
- умение активного слушания.

2. Умения межличностного и делового взаимодействия:

- организовывать совместную деятельность;
- управлять групповой динамикой;
- занимать адекватную ролевую позицию;
- оказывать психологическую поддержку;
- занимать позицию конструктивной конфронтации.

3. Социально-перцептивные умения:

- ориентироваться в коммуникативной ситуации;
- понимать эмоциональное состояние партнера;
- распознавать скрытые мотивы и психологические защиты;
- умение социальной рефлексии.

Наиболее полную классификацию трудностей общения разработали немецкие социальные психологи Г. Гибш и М. Форверг. В основе их

классификации лежит психологическое содержание причин и условий возникновения трудностей общения, т.е. факторы, облегчающие или затрудняющие коммуникативный процесс. Ими выделяется шесть типов трудностей [75].

1. Ситуативные - трудности из-за различного понимания ситуации в силу неодинаковой степени включенности общающихся в ситуационный контекст. Для достижения понимания необходимо учитывать следующие условия:

- осуществление совместных действий;
- наличие относительно общей для всей структуры ситуации;
- использование при этом мимики, жестов, голоса, интонации и

т.п. с заключенными в них эмоциональными оттенками.

2. Смысловые – трудности из-за непонимания одним человеком другого по причине отсутствия необходимого контекста, когда какое-либо высказывание воспринимается вне смысловой связи с предыдущим сообщением. Контекст в данном случае важен и для восприятия омонимов (смысл слов одинакового написания и звучания, но имеющих несколько значений, например, «коса», «лук»).

3. Мотивационные – трудности, возникающие в результате сокрытия коммуникатором (при наличии «скрытой» стратегии поведения) собственных мотивов, либо из-за того, что они недостаточно ясны ему самому. Намерения его в ситуации взаимодействия не проявляются, поэтому могут неверно интерпретироваться и вызвать неадекватную реакцию.

4. Барьеры представления о другом возникают из-за того, что коммуникатор не имеет точного представления о своем партнере, ошибочно оценивает его культурно-образовательный уровень, потребности, интересы, политические позиции, установки и т.п. Например, студент заранее настроен



на то, что ничего не поймет из того, что будет объяснять преподаватель, а преподаватель - на то, что «нечего ждать от тупицы».

На этом виде коммуникативных «барьеров» остановимся более подробно. Эти барьеры могут возникать на разных этапах общения, начиная с процесса восприятия партнерами друг друга и формирования первого впечатления.

Препятствием в общении могут оказаться четыре эффекта, влияющие на процесс восприятия собеседника.

Эффект стереотипизации – попытка оценить собеседника с ориентацией на сложившийся в повседневной жизни социальный стереотип, касающийся возраста, пола, профессии, национальности, статуса и т.п. Использование неадекватного стереотипа может привести к ошибочным умозаключениям, а затем и существенно затруднить общение. Стереотип можно использовать как гипотезу, требующую проверки.

Неблагоприятным образом может сказаться на общении и частое, привычное использование в процессе восприятия собеседника такого механизма, как каузальная атрибуция– интерпретация субъектом причин и мотивов поведения другого человека, при котором другому приписываются те мотивы поступков, которые обычно присущи самому человеку.

К возникновению смыслового барьера в общении может привести и механизм социальной установки, при которой собеседник воспринимается в русле слухов, «дурной славы», мнений, распространяемых о нем референтными (значимыми для того, кто воспринимает) людьми. При этом собственное мнение человека попадает под влияние точки зрения авторитетного для него человека.

Таким образом, сложившийся в силу ряда причин неадекватный действительности образ (представление) собеседника является существенным фактором, затрудняющим общение, в том числе искажает или

даже блокирует информацию, исходящую от негативно воспринимаемого партнера.

В такой ситуации, по справедливому замечанию Б. Д. Парыгина [55], люди вынуждены восполнять недостаток сведений и знаний друг о друге той информацией, которую дает первое впечатление. Известная ригидность первого впечатления, тем более, если оно основано на ложном представлении о партнере, может выступать в роли механизма, расстраивающего контакт и взаимопонимание между людьми. При таких обстоятельствах невозможно гарантировать, что общение будет представлять собой свободный, ничем не затрудненный процесс.

Любой из социально-психологических механизмов восприятия человека человеком – стереотипизация, идентификация, проецирование – в ситуации непосредственного межличностного общения может сыграть двоякую роль. С одной стороны, эталоны, стереотипы, стандарты межличностного восприятия выполняют функцию своеобразных алгоритмов общения, «экономящих» время личности, облегчая, а порой и автоматизируя ее важнейшую функцию – функцию выбора, и предупреждая, таким образом, возможность проявления трудности в общении с партнером. Однако, с другой стороны, эти механизмы могут сыграть и противоположную роль. Так, например, неверно составленное первое впечатление о партнере по общению может способствовать актуализации неадекватного эталона или стереотипа восприятия, в результате чего появляются так называемые «барьеры стереотипизации», и коммуникативный процесс с самого начала оказывается затрудненным.

5. Отсутствие обратной связи, а также некоторые особенности формы подачи сообщения могут явиться одной из причин трудности коммуникации (по классификации Г. Гибша и М. Форверга). Обратная связь, реакция на сообщение собеседника позволяют вовремя устранить возможное непонимание. При чтении с листа или общении по телефону это

проблематично и может осложнить общение. Что касается формы сообщения, то чрезмерная синтаксическая сложность и несоответствующий обстановке стиль сообщения, в том числе грубый и оскорбительный тон, приклеивание ярлыков, препятствуют взаимопониманию.

6. Прагматические трудности возникают в результате различных прагматических отношений между системой знаков и их потребителями в результате несовпадения эмоционально окрашенных вариантов значения того или иного понятия или в результате несовпадения их объективных значений.

Барьер может возникнуть в силу возрастных особенностей восприятия информации и отношения к требованиям.

В подростковом возрасте более значимы такие виды воздействия, как информирование и стимулирование, убеждение, что удовлетворяет чувство взрослости подростка. Если по отношению к подростку педагог продолжает применять регламентирующие виды воздействия, это приведет к смысловому барьеру и психологической защите в виде протеста и неподчинения [78].

Смысловой барьер может возникнуть между педагогом и учащимся в ситуации понимания, но неприятия информации, в том числе требования в силу того, что по-разному воспринимается его содержание. Например, требование учителя «не подсказывать на уроке», с точки зрения ученика, означает предательство близкого друга (одноклассника), потому что своей подсказкой он выручает товарища, помогает ему.

Следует отметить, что коммуникативные барьеры, в отличие от психологических, устраняются проще, ибо они связаны не с личностью коммуникативных партнеров, а в большей мере со знаковыми системами, содержанием информации. Тем не менее, в педагогической сфере преодоление смыслового барьера требует сложной и настойчивой работы педагога в первую очередь над собой, над своими профессиональными и личностными качествами [77]. Надо установить причины, вызвавшие

смысловой барьер, и попытаться по возможности устранить их. При этом не следует забывать о том, что в каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход, учет всех конкретных условий объективного и субъективного порядка, которые привели к затрудненному взаимодействию и появлению барьеров в общении.

Анализируя вышесказанное, можно сказать, что нейтрализовать непонимание возможно четкой расстановкой социальных ролей, определением социальной дистанции, переводом общения на уровень делового информирования, диалогического общения.

Для этого необходимо:

1. адаптировать содержание передаваемой информации к уровню способностей восприятия собеседника при широком варьировании способов (речевых и неречевых) ее подачи;
2. привлекать для передачи информации авторитетное для собеседника лицо;
3. стремиться к установлению доверительных контактов;
4. создать у собеседника опыт, на основе которого можно перестраивать его отношение к тем или иным знаковым системам и т.д.

Устранить смысловые барьеры важно и потому, что устойчивые, повторяющиеся ситуации непонимания ведут и к неприятию личности в целом, а не только сообщаемой ею информации, т.е. ведут к психологическому барьеру, барьеру личности, который устранить значительно сложнее.

## 1.5. Групповое консультирование подростков

Подростковый возраст определяется как период с 12 до 17 лет. Данный период характеризуется важнейшим кризисом в становлении личности индивида - идентификации собственного Я и поиска идентичности. Этот процесс составляет одну из важнейших причин большинства проблем и трудностей данного возраста:

- трудностей в учебе;
- проблем социальной адаптации;
- построении взаимоотношений со сверстниками, противоположным полом, родителями, учителями, другим взрослыми;
- выбором профессионального пути.

При групповой и индивидуальной консультативной работе, направленной на разрешение подросткового кризиса, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах [72]:

- помощь в позитивном разрешении кризиса идентификации Я;
- формирование адекватного представления о себе, своих ролях, качествах личности, обретении подростком своей индивидуальной тождественности;
- формирование новых взглядов на вещи, нового подхода к жизни; понимание и принятие физической стороны себя, принятие собственного тела; решение задачи по объединению всего, что подросток теперь знает о самом себе, своих новых ролях в единое целое, осмыслить его и связать с прошлым и проецировать в будущее.

Кризис подросткового возраста есть результат всех предыдущих, и если у ребенка было сформировано доверие к миру, чувство инициативы, компетентности, то его шансы на идентификацию значительно возрастают.

В случае негативного разрешения всех предыдущих кризисов и наличия у подростка чувства недоверия, стыдливости, неуверенности в осознании себя решить задачу идентификации будет очень сложно.

Если подростку не удастся разрешить задачи индивидуальной идентификации, то формируется неадекватная идентичность по 4 основным направлениям:

- уход от психологической интимности, избегание тесных межличностных отношений;
- размывание чувства времени, неспособность строить жизненные планы, что обуславливает страх взросления и перемен;
- размывание продуктивных, творческих способностей, неумение мобилизовать внутренние ресурсы, построить иерархию задач;
- формирование "негативной идентичности", что означает отказ от самоопределения и выбор отрицательных образцов для подражания.

При консультативной работе с подростками и юношами, ориентированной на решение проблемы профессиональной идентификации, психолог-консультант должен сосредоточить свое внимание на следующих аспектах [73]:

- проблема профессионального самоопределения тесно связана с проблемой поиска своей идентичности, и без разрешения этого кризиса нахождение адекватного профессионального пути представляется очень сложным;
- следует помочь подростку в познании и изучении себя, своих личностных качеств, особенностей характера, склонностей, интересов;
- необходимо сформировать у подростка, юноши адекватную оценку себя, своих возможностей, способствовать формированию позитивной уверенности в себе и своих силах;
- предоставление подростку информации относительно существующих профессий, областей деятельности;

- необходимо сформировать у подростка, юноши готовность и интерес к профессиональному обучению, выбору своего профессионального пути.

Консультирование подростков осуществляется в соответствии с общепринятой схемой консультации:

- установление контакта с подростком;
- запрос подростка: описание трудностей и желаемых изменений в себе, конкретных людях, ситуации;
- диагностическая беседа: поиск причин трудностей;
- интерпретация: словесно высказанная гипотеза консультанта о возможных причинах трудностей подростка;
- реориентация: совместная выработка конструктивных способов преодоления трудностей.

Установление контакта традиционно осуществляется через объединение консультанта с подростком с помощью вербальных и невербальных средств.

Диагностическая беседа с подростком. Наиболее быстро действенная беседа с применением ряда проективных методик, таких как «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Семья животных», «Раннее воспоминание».

Этап интерпретации является одним из самых трудных, поскольку требует от консультанта умения передать свое видение причин трудностей (гипотезу) так, чтобы подросток сумел понять и принять его. Наиболее эффективным и безопасным для подростка является не прямое сообщение гипотезы, а косвенное – с использованием метода «анализа чужих проблем». Косвенное предъявление проблемы позволяет консультанту опереться на активность самого подростка, а подростку – сформулировать проблему на своем языке и самому определить глубину погружения в нее [66].

Этап реориентации предполагает, прежде всего, не поиск способов избавления от проблемы, а направление ее в конструктивное русло, т.е. нахождение ее обучающего воздействия.

Р. В. Овчарова [23] говорит о том, что консультант, вместе с психологом, продумывает, какую пользу может принести подростку данная трудная ситуация. Иногда важным и полезным является перевод проблемы «из пассива в актив», т.е. создание условий, в которых подросток помогает сверстникам, имеющим аналогичные проблемы. Например, девушка-подросток с ранним половым созреванием и повышенным половым влечением. Ей предлагается представить себя сначала мамой, которая пришла к психологу с проблемой дочери, а затем самим психологом.

Каждый конкретный подросток вносит собственные коррективы в процесс консультирования. Необходимо, чтобы консультант оставался открытым опыту подростка и мог позволить себе оставаться искренним с самим собой и подростком.

Мы решили, что в своей работе будем использовать групповые консультации. Ведь многие люди приходят в группу с убежденностью, что их проблемы, страхи, трудности уникальны и неповторимы. Эти ощущения уникальности переживаемых проблем нередко усиливают сопровождающее их чувство изоляции, одиночества и в результате недостаток близких отношений не позволяет увидеть подобные трудности у других. Люди, как и их проблемы, поистине уникальны, в подростковом возрасте очень важно чувствовать принадлежность. Однако не следует понимать уникальность слишком прямолинейно, поскольку нас многое и связывает - в противном случае любое общение и взаимопонимание людей было бы невозможным. Источники глубочайших человеческих страхов, тревог схожи, можно сказать, даже универсальны [19, 27, 32]. В числе таких универсальных проблем, "приносимых" в группу, можно упомянуть следующие:

- страх показаться неудачником, некомпетентным, ничтожным;



- глубокое чувство межличностного отчуждения из-за неумения заботиться о другом человеке, любить и быть любимым, из-за боязни других людей и т.д.;

- неуверенность в себе и отсутствие самоуважения;

- переживания по поводу пустоты и бессмысленности жизни;

- проблемы отношений с близкими людьми (родителями, членами семьи, детьми) и вызываемое ими переживание вины.

Многие поднимаемые в группе личные проблемы участников имеют большее или меньшее соприкосновение с этими универсальными трудностями в жизни людей.

Групповое консультирование - это такой вид помощи людям, когда жизненными трудностями и проблемами нужно делиться не только с психологом, но и с другими людьми в группе, когда открыто, обсуждается все, что происходит в группе между участниками.

В группе часто обсуждаются такие темы, как отчужденность, одиночество, трудности в отношениях с другими людьми, проблемы в выражении чувств, страхи и конкретные жизненные ситуации, вызывающие боль, тревогу, отчаяние.

Группа является одновременно маленькой моделью реального общества, помощником и тем зеркалом, в котором можно увидеть свои отношения с другими людьми в реальной жизни. Когда на ваши слова, чувства, действия реагируют несколько разных людей, это оказывает намного более сильное воздействие, чем реакция одного человека. Это помогает лучше понять себя и свои отношения с другими людьми, реальнее увидеть последствия общения с ними [57].

В группе поощряется личностный рост, реалистичное понимание себя и других. Участники группы учатся искренним отношениям с другими людьми, решают личностные и межличностные проблемы.

Прежде всего, группа представляется как некая социальная лаборатория, в которой моделируются и складываются естественным порядком различные жизненные ситуации. В группе постоянно происходит искреннее и открытое обсуждение отношений с другими участниками группы. Это помогает лучше понять себя и свои отношения с людьми. Бывает, что говорить об отношениях с другими участниками не легко, это вызывает тревогу и напряжение. Но избежать этого невозможно, если пытаешься наладить искренний контакт с незнакомыми людьми. С другой стороны, опыт, приобретенный в группе, можно перенести в повседневные жизненные ситуации.

Особенно в начале группы все испытывают напряжение, тревогу, неудовлетворенность. Большинству людей в начале трудно говорить о себе, проявлять как негативные, так и позитивные чувства по отношению к другим, поскольку это противоречит нашим обычным стереотипам общения. Они формируются с детства, поэтому необходимо время для их изменения.

Кроме того, группы, построенные в ключе экзистенциального анализа, дают возможность побывать в «шкуре» другого человека, пожить его судьбой, что дает колоссальный опыт для изменения своей жизни.

Важно отметить тот факт, что успех отдельного участника группы зависит, прежде всего, от него самого. Этот успех зависит от того, насколько сам человек готов меняться, раскрываться перед собой и другими, насколько он знает, что он хочет от себя и от других. Очень распространено одно заблуждение: пока на группе очередь не дойдет до меня, пока не заговорят о моих проблемах, во мне ничего не меняется и в моей жизни ничего не происходит. Это в подавляющем большинстве случаев не так.

Если участник группы о чем-то не хочет или не может говорить, то он может это открыто заявить, либо просто промолчать, но не солгать. В группе важно открыто говорить о себе, однако человек сам решает, насколько ему быть откровенным и о чем говорить. Самораскрытие открывает двери для

самопознания, самоизменения и помогает открыться другим. Но самораскрытие не означает психологическое самообнажение - каждый участник ответственен за то, что, насколько и когда открывать другим.

Существуют несколько теоретических подходов, которые имеют свое название, образуют свои цели, стадии развития групповой работы, определяют роль и функции группового консультанта, а также предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании [52].

Группы психодрамы. Самопрезентация, обмен ролями, проекция будущего, повторение.

Личностно-центрированный подход. Важнейшие техники – активное вслушивание, отражение чувств, объяснение, помощь.

Гештальт подход. Языковые упражнения, игра диалогов, фантазирование, репетиция, преувеличение.

Транзактный анализ. Структурный анализ, анализ «сценариев», моделирование доброжелательного общения, ролевые игры.

Поведенческая групповая терапия. Подкрепление, контракт, моделирование, тренировка поведения, инструктирование, обратная связь, когнитивная реконструкция, решение проблем, поддержка.

Рационально-эмотивная терапия. Когнитивные приемы: домашние задания, устранение условностей; эмотивные приемы: использования юмора.

Поведенческие методы: подкрепление и наказания, тренинг навыков.

## Выводы по Главе I

На основании проведенного теоретического анализа отечественных (Абдурахманова З., Ибрагимова Л.А., Бодалев А.А., Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А., Лисина М.И.) и зарубежных (Дж. Мид, Т. Парсонс, К. Чери, К. Ясперс) исследователей можно сказать, что общение является сложным процессом взаимодействия между людьми, заключающимся в обмене информацией с помощью различных средств коммуникации, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга.

Обобщенный, подход к структуре общения – это различные стороны процесса общения в целом: коммуникативная сторона общения; интерактивная сторона общения; перцептивная сторона общения.

Усачева Е.Л., Портнова А.А., Серебровская О.В., Смирнов И.И., Безменов П.В., Попова Е.С., Вяльцева И.Ю., Романова О.А. указывают, что общение подростков со сверстниками – одна из основных потребностей и ведущая деятельность подросткового периода.

При анализе коммуникаций подростков выделяют два вида общения: межличностное и ролевое.

Формы общения подростков выделяет Д.И. Фельдштейн. У подростков существует тяга к двум формам общения со сверстниками: стихийно-групповому и интимно-личностному общению.

В узком смысле понятие «трудности общения» включает в себя два вида препятствий, барьеров, затрудняющих процесс общения, а именно, смысловые и психологические барьеры (Л.С. Славиной, В.А. Лабунской, Л.М. Митина и др.).

Трудности общения довольно многообразны. В современной психологической науке пока нет их единой классификации. Особого внимания заслуживает классификация А.А. Рояка. Автор выделяет два типа коммуникативных трудностей – операциональные и мотивационные.

Подобную классификацию факторов (несогласование целей и мотивов действий; неадекватную технику общения), затрудняющих общение, представляет Ю.М. Орлов.

Немецкие социальные психологи Г. Гибш и М. Форверг раскрывают факторы, облегчающие или затрудняющие коммуникативный процесс (барьеры представления о другом, отсутствие обратной связи, прагматические трудности и др).

Устранить смысловые барьеры важно и потому, что устойчивые, повторяющиеся ситуации непонимания ведут к психологическому барьеру, барьеру личности, который устранить значительно сложнее.

В процессе общения со сверстниками у подростка формируются навыки социального взаимодействия, вырабатываются конструктивные способы поведения и взаимоотношений.

Групповое консультирование может быть эффективной формой работы с подростками, которые испытывают трудности в общении со сверстниками. Об этом свидетельствует описание преимуществ группового консультирования подростков: психолог-консультант может работать сразу с большим количеством клиентов; подростки понимают, что в своей проблеме они не одиноки; эффективная обратная связь – основное средство решения проблем; возможности освоения новых способов эффективного поведения; непосредственное влияние на «Я-концепцию».

Теоретические подходы, которые предлагают множество разнообразных стратегий и техник воздействия в групповом консультировании. Это такие подходы как: группы психодрамы, личностно-центрированный подход, гештальт-подход, поведенческая групповая терапия, рационально-эмотивная терапия, когнитивные приемы, поведенческие методы. В работе с подростками групповое консультирование, на наш взгляд, будет эффективнее и продуктивнее.

## ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

### 2.1. Методическая организация исследования

**Цель научного исследования:** на основе анализа выявить теоретические основы трудностей общения, подростков со сверстниками, научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению психологической помощи подросткам, испытывающим трудности в общении со сверстниками.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения Сибирякская СОШ Емельяновского района. Участие принимало 21 подросток, из них 11 мальчиков и 10 девочек. В формирующем эксперименте участие принимали 17 подростков из них 8 мальчиков и 9 девочек. Всего было проведено 12 консультаций.

Разработанная нами программа может способствовать повышению уровня общения у подростков испытывающими трудности в общении.

В исследовании был использован метод опроса и методы математической статистики. Метод опроса позволяет определить наличие у подростка тех или иных психических свойств, уровень их развития для последующей интерпретации и анализа.

При оценке уровня развития способности к общению Коблянская Е.В. и Бодалев А.А. выделяют 4 компонента:

1. Межличностный (взаимоотношения в группе)
2. Личностный (особенности характера, темперамент и тд)
3. Деятельностный (способы действовать, уровень активности, настойчивости, агрессии).

Критерии и уровни проявления трудностей общения у подростков со сверстниками определялся в соответствии с выделенными критериями и уровнями, представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Критерии и уровни проявления трудностей общения у подростков со сверстниками

Критерии \ Уровни	Высокий	Средний	Низкий	Методики
Способность к установлению межличностного взаимодействия	Безразличное, подозрительно е отношение к другому человеку.	Привычка судить о человеке по его внешности, властное отношение к другим людям.	Неравнодушный, проявляющий доверчивое отношение к другому человеку.	Опросник «Психологические характеристик и субъекта общения» (Лабунская В.А.)
Индивидуальные личностные особенности подростков	Избегает общение, сдержанный, застенчивый, зависимый, ведомый.	Нуждается в общении, робкий, пассивный, необходима поддержка группы.	Главная жизненная цель потребность в общении, возбудимый, смелый, не зависимый склонный идти своим путем.	«Личностный многофакторный опросник» Р. Кеттелла- (подростковый вариант – тест SPQ).
Широта в контактах подростка со сверстниками	Низкий социометрический статус	Средний социометрический статус	Высокий социометрический статус	«Метод социометрических измерений» Дж. Морено.

**Остановимся на методической организации исследования.** Для выявления трудностей в общении у подростков со сверстниками были использованы следующие методики:

**1. Опросник «Психологические характеристики субъекта общения» (Лабунская В.А.).** В опроснике представлены пять групп характеристик общения. Каждая группа включает как позитивные, так и негативные черты, определяющие его эффективность. Суммарная оценка степени влияния различных групп характеристик позволяет выявить степень индивидуальной или групповой чувствительности к определенным сторонам общения, создать «портрет» трудного партнера.

Методика проведения подразумевает, что сверстник в общении демонстрирует нижеперечисленные характеристики взаимодействия. Задача заключается в том, чтобы оценить 68 утверждений насколько, та или иная особенность поведения партнера затрудняет общение с ним, на каждое утверждение может быть дан один из пяти вариантов ответов: «очень сильно затрудняет», «сильно затрудняет», «средне затрудняет», «слабо затрудняет», «не затрудняет», «не знаю».

**2. «Личностный многофакторный опросник» Р. Кеттелла - (подростковый вариант – тест СРQ)** применялся для изучения коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия подростков 12 лет по личностным факторам.

А – замкнутость–общительность

В - сформированность интеллектуальных функций

С - неуверенность – уверенность в себе

Д - сдержанность – возбудимость

Е –подчиненность–самоутверждение

Ф - осторожность – легкомысленность

Г - безответственность – ответственность

Н - застенчивость – социальная смелость

І – практицизм – чувствительность

Ж –неврастения, фактор Гамлета

О –самоуверенность–склонность к чувству вины



Q2 – степень групповой зависимости

Q3 - низкий самоконтроль – высокий самоконтроль

Q4 –расслабленность–напряжённость

Методика представляет собой адаптацию опросника Р. Кэттелла для подростков 12-18 лет. Опросник состоит из 142 вопросов [33], на каждый из которых может быть дан один из трёх предложенных вариантов ответа. Подросток должен выбрать тот ответ, который ему подходит.

### **3. «Метод социометрических измерений» Дж. Морено.**

Каждый выбор оценивается в один балл. По результатам составляется матрица, в которую заносятся все выборы, и подсчитывается их количество по каждому участнику. На основании полученных выборов определяется положение каждого учащегося в системе личностных отношений.

В соответствии с целью и задачами исследования были использованы:

Методы первичной обработки данных: метод определения нормальности распределения с использованием показателей асимметрии, эксцесса, и их стандартных ошибок, метод сравнения при помощи Т-критерий Вилкоксона для оценки сдвига различий направленность изменений и их выраженность.

Рассмотрим суть выбранных нами психологических методик более подробно.

#### **1. Опросник «Психологические характеристики субъекта общения» (Лабунская В.А.) (см. Приложение А).**

В опроснике представлены пять групп характеристик общения. Каждая группа включает как позитивные, так и негативные черты, определяющие его эффективность. Суммарная оценка степени влияния различных групп характеристик позволяет:

- выявить степень индивидуальной или групповой чувствительности к определенным сторонам общения («Профиль психологических трудностей общения»),

- установить степень сензитивности к позитивным и негативным чертам общения,

- создать «портрет» оптимального или трудного партнера с точки зрения субъекта или группы.

Максимальная оценка каждой группы психологических трудностей общения равна 75 баллам.

Первая группа (I) включает *экспрессивно-речевые (ЭР)* особенности партнеров. К ней относятся суждения 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57. Она включает в себя такие характеристики как «застывшая поза, неподвижное лицо партнера», «длительные паузы в речи», «нежелание поддерживать зрительный контакт» и др.

Вторая группа (II) характеристик отражает *социально-перцептивные (СП)* особенности партнеров. К ней относятся суждения 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58. Она включает в себя такие характеристики как «ошибки партнера в оценке чувств и настроений другого человека», «привычка судить о человеке по его внешности», «неумение поставить себя на место другого человека» и др.

Третья группа (III) включает суждения, описывающие *отношения обращения (ОО)* партнеров. К ней относятся суждения 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59. Она включает в себя такие характеристики как «безразличное отношение к другому человеку (ко мне)», «властное отношение к другим людям» и др.

Четвертая группа (IV) состоит из суждений, раскрывающих умения и *навыки организации взаимодействия (НВ)*. Ее образуют суждения 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60. Она включает в себя такие характеристики как «желание партнера больше говорить, чем слушать», «привычка перебивать разговор», «неумение аргументировать свои замечания и предложения» и др.

Отдельная группа характеристик (V) дает представление о влиянии на возникновение трудностей таких параметров, как интенсивность общения, количество партнеров, возраст, пол, статус – все то, что можно обозначить как «условия общения» (УО). Ее образуют суждения 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68. Она включает в себя такие характеристики как «длительность общения с одним и тем же человеком», «присутствие посторонних лиц», «одновременное общение с группой лиц», «должностные различия» и др.

Первичная обработка данных состоит из суммирования баллов внутри каждой группы характеристик. Затем полученный результат (показатель) по каждой группе переводится в 20-балльную шкалу. Коэффициент перевода для I–IV группы равен 0,27; для V – 0, 53. Перевод в 20-ти балльную систему осуществляется умножением суммарного показателя на соответствующий индекс.

## **2. «Личностный многофакторный опросник» Р. Кеттелла - (подростковый вариант – тест SPQ) (см. Приложение Б).**

Методика представляет собой адаптацию опросника Р. Кэттелла для подростков 12-18 лет. Опросник состоит из 142 вопросов [33], на каждый из которых может быть дан один из трёх предложенных вариантов ответа. Подросток должен выбрать тот ответ, который ему подходит.

Подсчитываем количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор «В», где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

Проверка результатов тестирования на искренность.

Обработка результатов тестирования начинается с проверки ответов испытуемого на искренность (по показателю «В»). При значении показателя «В» > 9 считается, что испытуемый отвечал на вопросы неискренне, либо не желал сотрудничать с экспериментатором и ответы давал наугад, не

обдумывая их. В этом случае результаты тестирования считаются недостоверными и дальнейшая их обработка, и интерпретация не производятся.

Осуществляются последующие этапы тестовой методики:

1. Перевод в стены (условные баллы 10-балльной шкалы);
2. Построение личностного профиля испытуемого;
3. Анализ и интерпретация данных психодиагностического исследования;
4. Далее переводим полученные сырые баллы в стандартные (стены) и характеризуем каждого члена группы, его индивидуальные особенности по результатам проведенного опроса.

**3. «Метод социометрических измерений» Дж. Морено** (см. Приложение В).

Служит для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью. Задача подростка ответить на поставленный вопрос на основе, которого составляется социоматрица. Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

Методика Дж. Морено «Социометрия» используется для анализа межличностных отношений в группах. Суть методики – субъективные межличностные предпочтения членов группы по определенным сферам. По ее результатам можно определить, какую позицию занимает каждый участник группы, кто является лидером, а кто наиболее замкнут. Можно также выявить положительные и конфликтные участки в определенной группе и степень групповой сплоченности, учитывая, как количественную, так и качественную сторону выраженных предпочтений. Результаты проведенного исследования оформляются в виде социометрической матрицы.

Я.М. Коломинский построил свою классификацию, основываясь только на положительных выборах членами группы друг друга: «звезды», «предпочитаемые», «принятые», «непринятые», «отверженные».

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

### Анализ результатов по опроснику «Психологические характеристики субъекта общения» (В.А. Лабунская).

В результате диагностики с помощью опросника «Психологические характеристики субъекта общения» были выявлены психологические трудности у данной конкретной группы подростков (см. Приложение А, таблица 1), испытывающих трудности в общении.

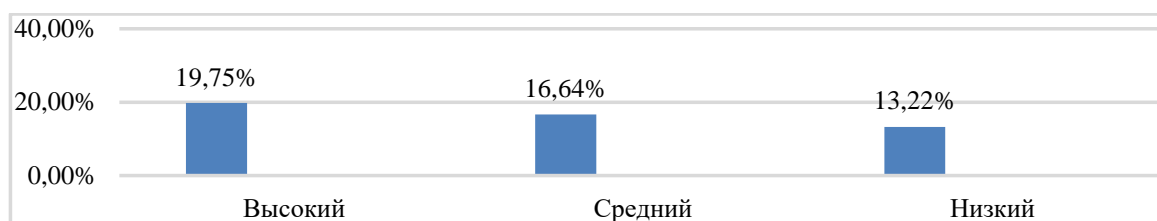


Рис.1. Способность к установлению межличностного взаимодействия (в %)

Проведенная диагностика с помощью разработанной анкеты и методики В.А. Лабунской позволили нам, прежде всего, описать представления подростков о себе и о другом как субъекте общения; во-вторых, составить портрет субъекта затрудненного общения – сверстника, выделить особенности каждого субъекта и различия в трудностях общения в зависимости от статуса партнера.

Те суждения, которые набрали 50–70% участников исследования оценивались, как «очень сильно» (5 баллов) или «сильно» (4 балла) затрудняющие процесс общения и включаются в «портрет трудного партнера

общения» и относятся к высокому уровню не сформированности психологического качества личности.

Суждения, оцененные, как «средне затрудняет» (3 балла) и «слабо затрудняет» (2 балла) затрудняющие процесс общения, отнесли к среднему уровню сформированности психологического качества личности;

Суждения, оцененные как «не затрудняет» (1 балла) процесс общения и ответы «не знаю» (0 баллов), отнесли к низкому уровню сформированности психологического качества личности.

Так мы составили групповое представление о субъекте затрудненного общения. На основе анализа этих представлений определили характеристики общения партнера, по отношению к которым наблюдается повышенная чувствительность.

Таблица 2 - Средние значения, полученные по методике «Психологические характеристики субъекта общения» В.А. Лабунской в группе подростков, испытывающих трудности в общении.

№ п/п	Группы характеристик общения	Среднее значение (констатирующий эксперимент) в баллах
1	Экспрессивно-речевые особенности партнеров (ЭР)	8,85
2	Социально-перцептивные особенности партнеров (СП)	8,85
3	Отношения-обращения партнеров друг к другу (ОО)	8,70
4	Умения и навыки организации взаимодействия (НВ)	8,45
5	Условия общения (УО)	6,35

Наглядно результаты методики представлены на рисунке 2.

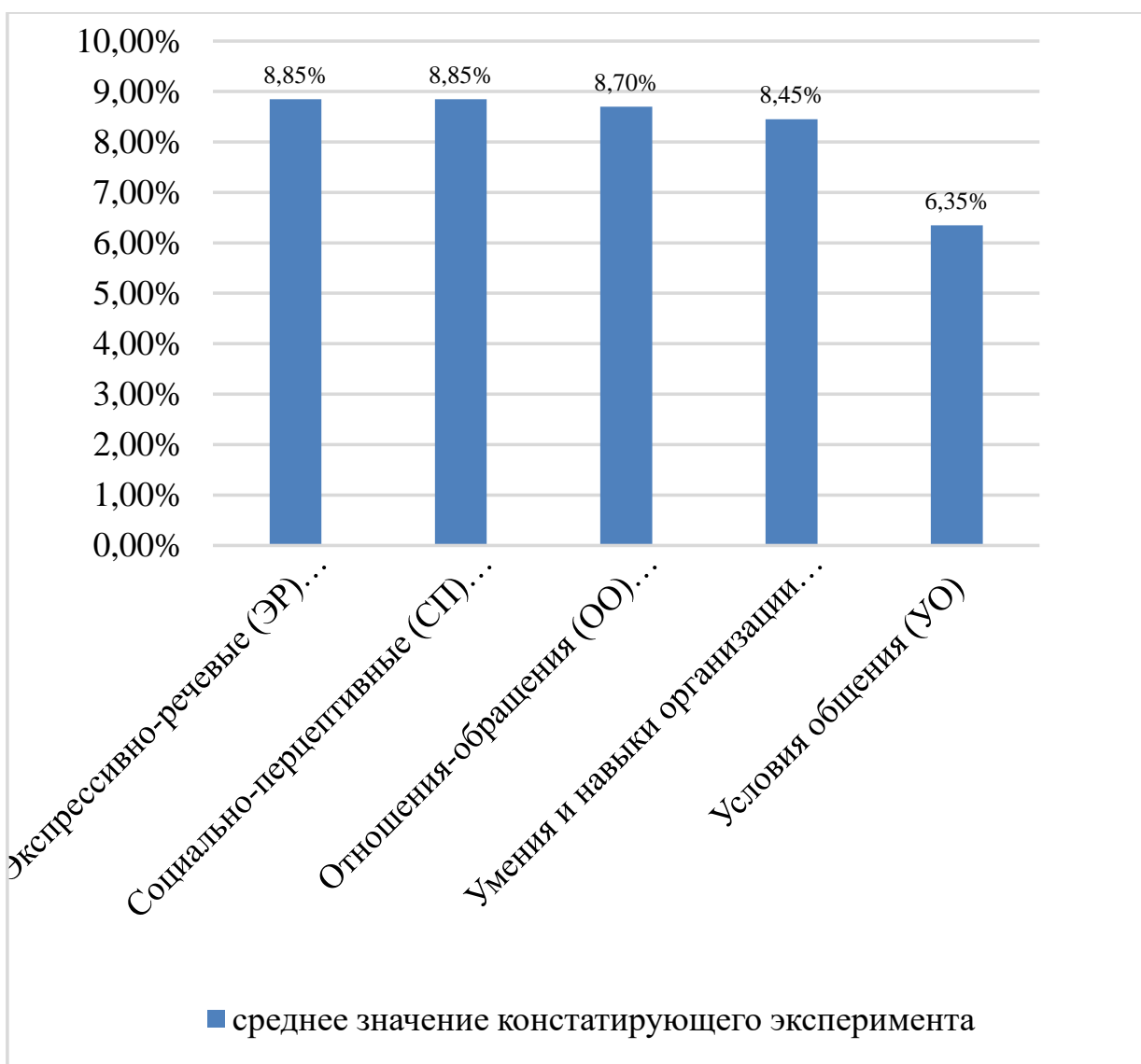


Рис. 2. Средние значения, полученные по методике «Психологические характеристики субъекта общения» В.А. Лабунской в группе подростков, испытывающих трудности в общении.

На рис. 2 и таблице 2 по вертикали баллы от 0-10 отражаются в портрете затрудненного партнера общения, от 10-20 баллов портрет партнера не затрудненного общения.

Оценивая каждую группу характеристик и степень чувствительности к отдельно взятым показателям общения, было выявлено, что наибольшее количество характеристик, оцененных на 5 и 4 балла (как очень сильно и сильно затрудняющих общение) встретилось в группе суждений,

описывающих отношения-обращения друг к другу (см. Приложение А, таблица 3).

По мнению подростков «трудный партнер по общению» относится к другим людям (ко мне) властно (67%) и высокомерно (67%). Характеристиками, к которым также чувствительны подростки 12 лет 6 класса, являются: безразличное отношение к другому человеку, ко мне (50%); подозрительное отношение к другим людям, ко мне (50%); неприязненное (враждебное) отношение к другим людям, ко мне (50%); требовательное отношение к другим людям, ко мне (52%)

Повышенное внимание подростков к таким показателям, как властное отношение к другим людям, страх быть смешным, высокомерие партнера по общению говорит об оценке их как факторов, не способствующих налаживанию отношений, поддержанию межличностного общения.

Также высокие результаты получились в 4 группе характеристик – умения и навыки организации взаимодействия (см. таблица 4).

В общении подростков «трудный собеседник» имеет привычку перебивать (50%), неумение выйти из общения, вовремя его прекратить (50%) Также чувствительны подростки к таким проявлениям собеседника по общению, как доминирование в общении (желание больше говорить, чем слушать, стремление занимать в общении ведущую позицию), стремится навязать свое мнение, неумение аргументировать свои замечания, предложения; концентрация внимания на собственных чувствах и мыслях.

В таблице 5 (см. Приложение А) представлены данные по группе социально-перцептивных особенностей партнеров (СП).

Характеристики этой группы не выбраны подростками в качестве чувствительных показателей в общении. Затрудняющей общение. Является привычка судить о человеке по внешности. Половина подростков против оценки собеседника по внешним данным (50%). Скорее всего, это связано с



их возрастом и возникающими в жизни ситуациями, когда их внешность является поводом для умозаключений сверстников.

Группу характеристик экспрессивно-речевые особенности партнеров подростки оценили следующим образом (см. таблица 6).

Представленные результаты говорят о том, что экспрессивно-речевые особенности партнеров не являются показателями партнера затрудненного общения. Однако, 11 респондентов (52%) быстрый темп речи отмечают как фактор затрудняющий общение.

В таблице 7 и Приложении А, даны результаты по группе суждений, которые дают представление о влиянии на возникновение трудностей общения таких параметров, как интенсивность общения, количество партнеров, наличие свидетелей общения, возраст, пол, статус.

Ответы подростков говорят о том, что интенсивность общения, количество партнеров, возраст, пол статус не воспринимаются ребятами как затрудняющие общение, хотя присутствие посторонних лиц вызывает затруднения в общении подростков (50%).

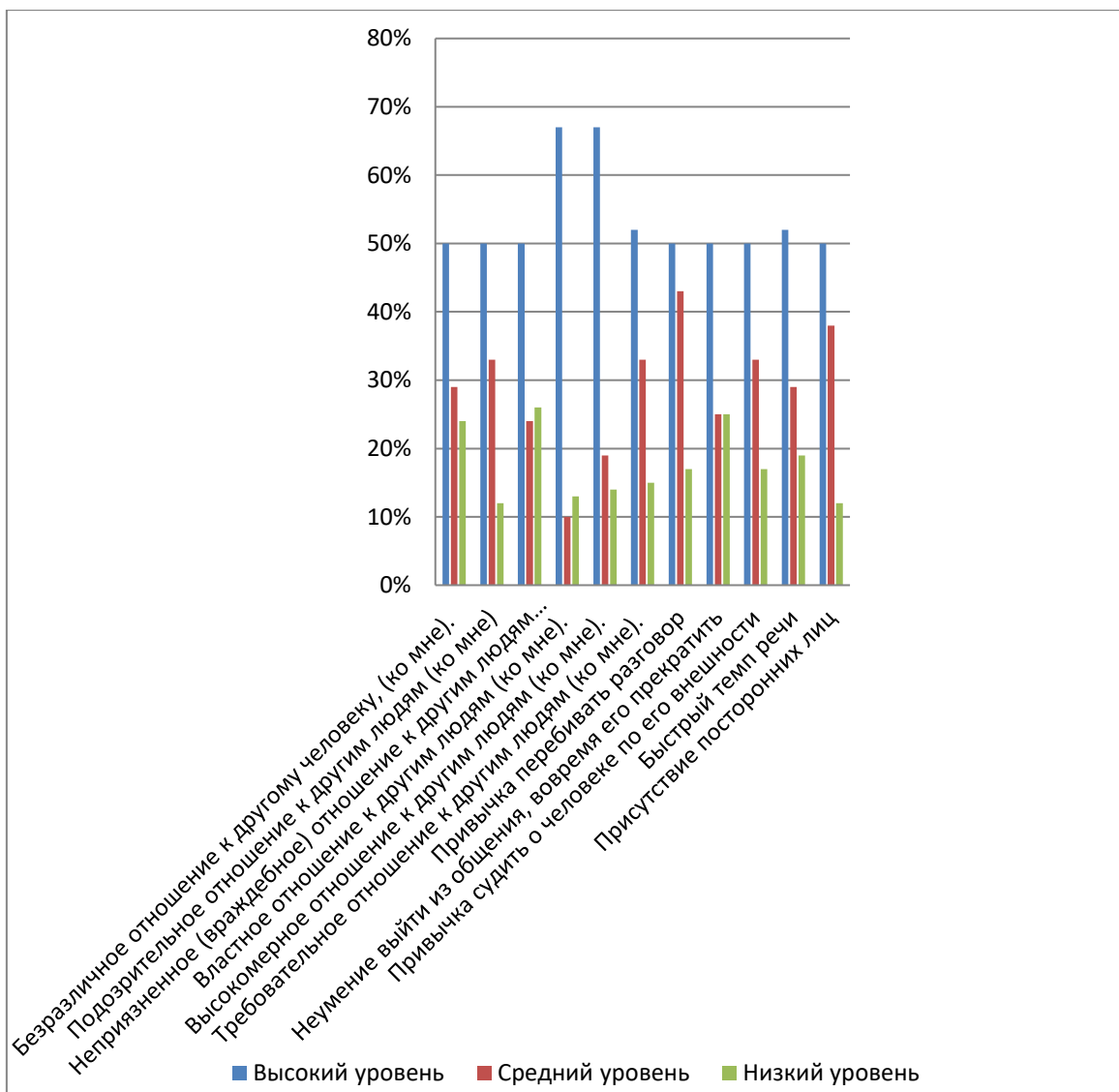


Рис. 3. Распределение подростков, испытывающих психологические трудности в общении (в %)

Оценивая результаты проведенной методики, в которой в качестве субъекта затрудненного общения выступили подростки двенадцати лет, можно нарисовать следующий портрет субъекта затрудненного общения: это сверстник с застывшей позой и неподвижным лицом, при этом быстро говорящий, с привычкой перебивать разговор и неумением выйти из общения, вовремя прекратить его. Стремиться судить о собеседнике по его внешности, при этом боится показаться смешным в глазах других людей. Это высокомерный, властный, подозрительный сверстник. Безразлично

относящийся к другому человеку, но при этом проявляет требовательное отношение к другим людям.

Анализируя получившийся портрет субъекта затрудненного общения, делаем вывод: в каждой группе характеристик трудный партнер по общению выявлены суждения, затрудняющие общение подростков со сверстниками.

Для исследования индивидуальных личностных особенностей подростков данной группы, был использован **«Личностный многофакторный опросник» Р. Кеттелла - (подростковый вариант – тест СРQ)**. В качестве ведущих информативных показателей выступили следующие факторы: «А», «Е», «Н», «F», «Q2», которые отражают коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия (рис. 4), т.е. потребности личности в общении и умении общаться подростков.

Высокая значение факторов (стена 8-10), среднее значение факторов (стена 4-7), низкое значение факторов (стена 1-3).

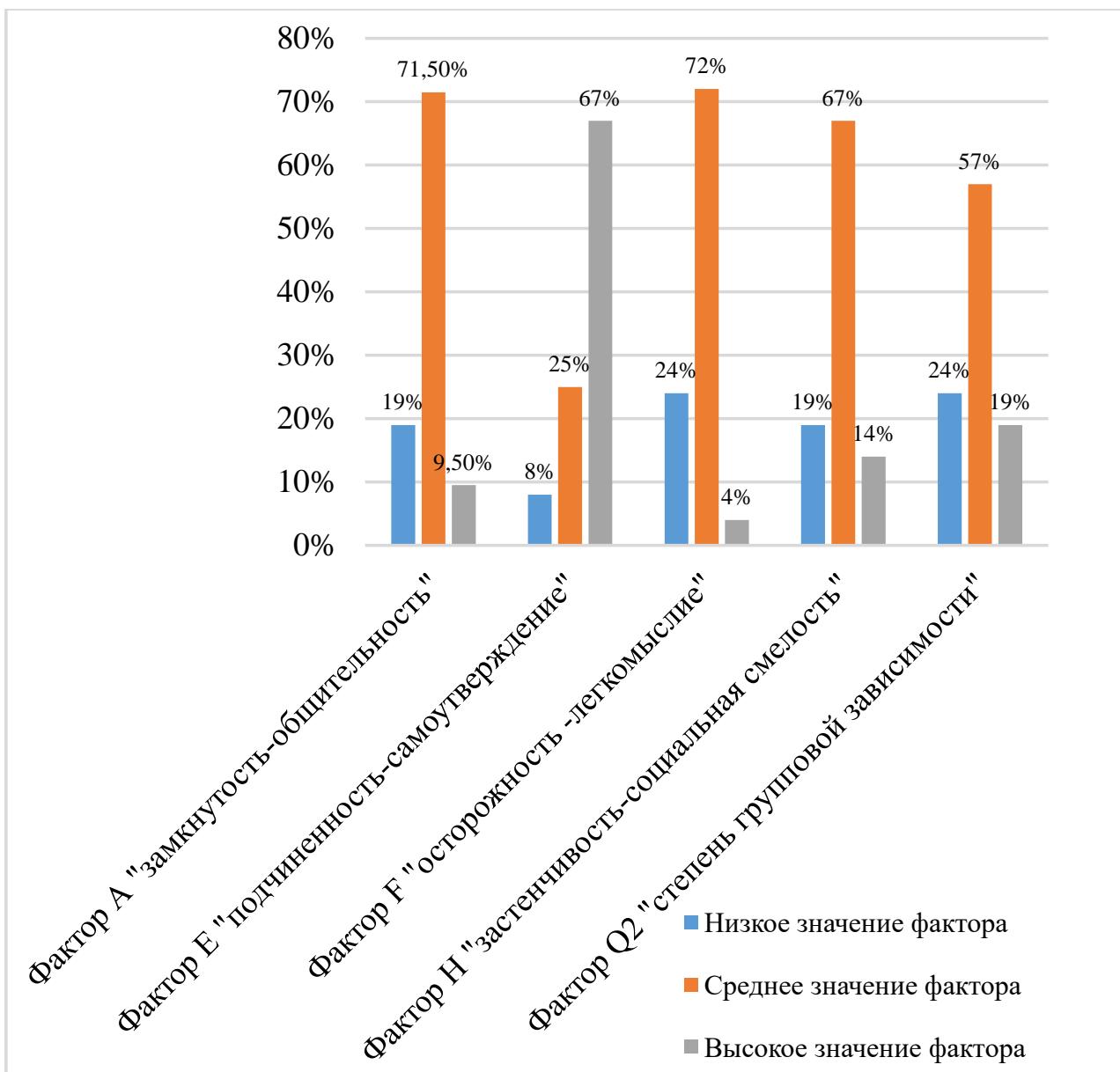


Рис. 4. Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия подростков (в %)

Высокие значения факторов «А» (8-10 стена) и «Н» (8-10 стена) отмечены у 9% респондентов. Эти подростки стремятся к общению, легко и быстро, часто по собственной инициативе вступает в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми. Опыт межличностного общения большой, но нередко взаимоотношения поверхностные и непродолжительные. Не испытывает напряжения в большой аудитории. Сохраняет уверенность в

себе, способен отстаивать свою позицию при общении с авторитетными людьми. Общение служит основным способом решения всех своих проблем.

Низкие значения факторов «А» (1-3 стена) и «Н» (1-3 стена) присущи подростку, который отличается слабо выраженной потребностью в общении с людьми. Чрезвычайно избирателен в установлении и поддержании контактов. Круг общения ограничен друзьями и близкими. Избегает общения с большой аудиторией и авторитетами. Испытывает большие сложности, когда возникают сложности, связанные с просьбами. Так характеризуются 19% ребят, которые нуждаются в индивидуальных психологических консультациях по выравниванию данных показателей.

72% подростков показали среднее значение по факторам «А» «замкнутость – общительность» и фактор Н, который характеризует степень активности в социальных контактах.

Средние значения факторов «А» (4-7 стена) и «Н» (4-7 стена) характеризуют подростка, который взаимоотношений с людьми не избегает, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая. Инициатором общения становится в том случае, если затрагиваются его интересы. Избирателен в общении. Общение с большой аудиторией или авторитетными людьми требует преодоления напряжения. К этой группе относятся большинство тестируемых нами подростков.

Высокие показатели по фактору "Е" характерны для людей с выраженным стремлением к самоутверждению, самостоятельности и независимости, стремящимся к доминированию, властным и неуступчивым, упрямым и непреклонным. Для подросткового возраста самоутверждение является характерной ярко выраженной чертой. 67% подростков показали высокое значение по фактору "Е".

Подростки с высоким значением по фактору F приятны в общении, проявляют лидерские качества и таких выявлено 4%; с низким значением по фактору F скрытны, избегающие общества 24%; подавляющее большинство

(72%) – ребят с осторожностью вступают в контакт, мало эмоциональны, откровенны только с теми, кому доверяют.

Нуждаются в групповой поддержке, принимают решения вместе с другими, следуют за общественным мнением, ориентируются на социальное одобрение, безынициативны 24% подростков; независимы от группы, самостоятельны, находчивы, самостоятельно принимают решения, могут господствовать, не нуждаются в поддержке других людей, независимы 19%; 57% подростков со средними показателями по фактору Q2 чаще всего проявляют несамостоятельность, зависимость, привязанность к группе, ориентируются на групповое мнение, нуждаются в опоре, поддержке окружающих.

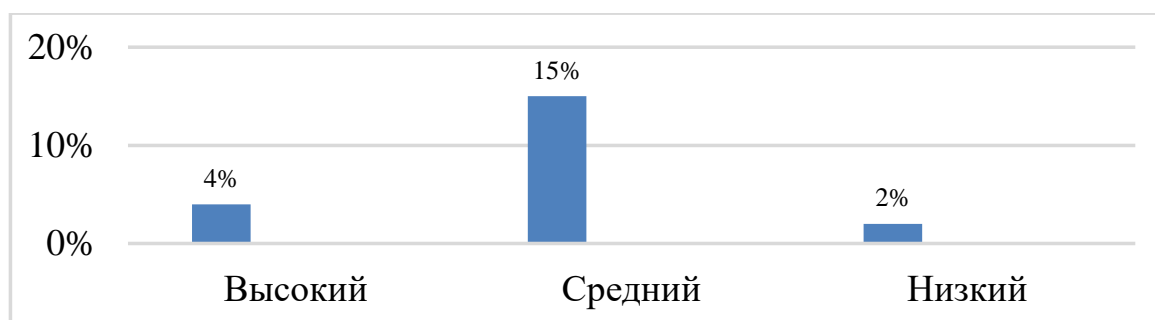


Рис. 5 Потребность личности в общении (в %)

При анализе личностных профилей испытуемых выявили двух общительных подростков – главной жизненной потребностью, у которых является общение, такие дети не нуждаются коррекции навыков общения. У четырех подростков потребность в общении низкая и пятнадцать нуждаются в общении - им требуется групповое психологическое консультирование (см. рис. 5).

Обобщая вышесказанное, можно предположить, что у большинства испытуемых выявлен средний уровень стремления к общению,

сотрудничеству с окружающими, так как у этих подростков возникают психологические трудности в общении.

По полученным результатам социометрической методики были составлены матрицы (см. Приложение В, таблица 11) для группы подростков, численностью 21 человек.

Из приведенных таблиц видно, что каждый учащийся занимает определенное положение в системе личных отношений и каждого можно отнести в одну из пяти групп (см. таблица 3, рис. 6):

- звезды (получившие пять выборов и более);
- предпочитаемые (получившие три – четыре выбора);
- принятые (получившие один – два выбора);
- не принятые (не имеющие положительных и отрицательных выборов);
- отвергаемые (получившие отрицательные выборы при отсутствии положительных).

Таблица 3 - Констатирующий эксперимент для группы (21 чел.)

звезды	предпочитаемые	принятые	непринятые	отверженные
0	4,13,14,21	2,3,5,6,7, 9,10,11,12,15,17,18,19,20	1,16	8

Наглядно результаты социометрии представлены на рис.6

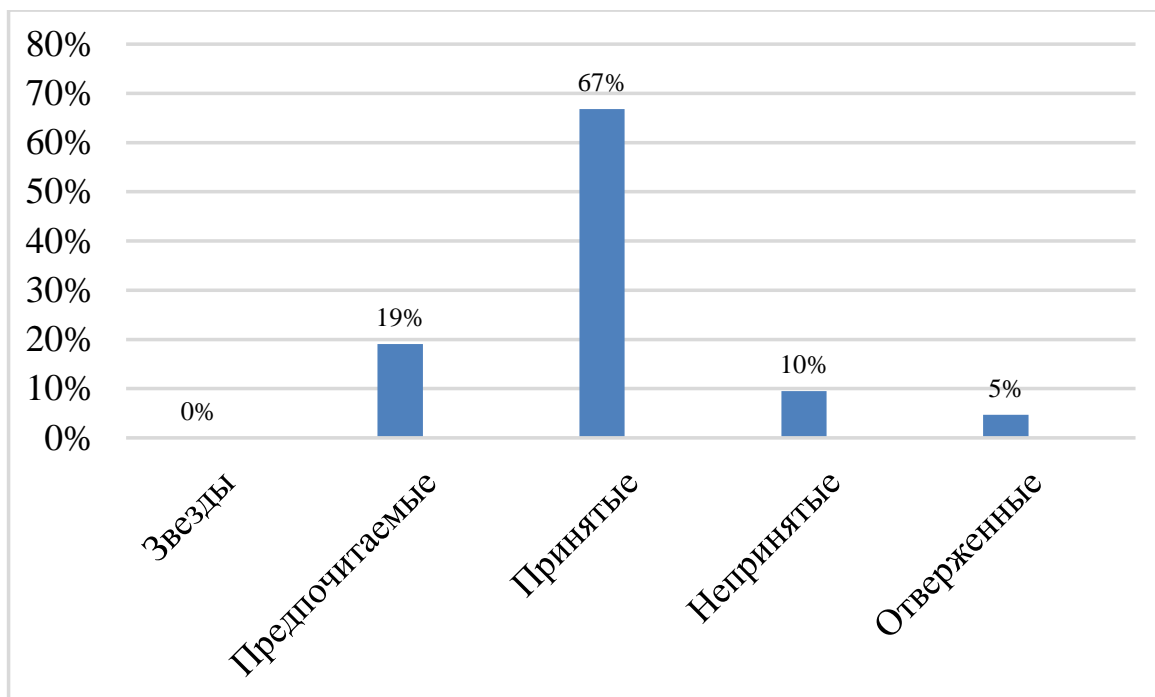


Рис. 6. Статусные позиции подростков в группе (в %)

Согласно данным, полученным по методике социометрического исследования: «звезды» - 0 подростков; «предпочитаемые» - 4 учащихся (19,04 %); «принятые» - 14 детей (66,80 %); «непринятые» - 2 человека (9,50 %); «отверженные» - 1 подросток (4,70 %).

Таким образом, подростки, чье положение в коллективе сверстников благополучно, легки в общении, доброжелательны, склонны к сотрудничеству т.е. не испытывают затруднений при общении со сверстниками.

Подростки, получившие малое количество выборов и не пользующиеся взаимностью, не удовлетворены своим положением, что приводит к трудностям в общении со сверстниками. Неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается подростками.

В результате констатирующего эксперимента было установлено, что доминирующим уровнем проявления подростков испытывающих трудностей в общении со сверстниками является средний (см. рис. 7).



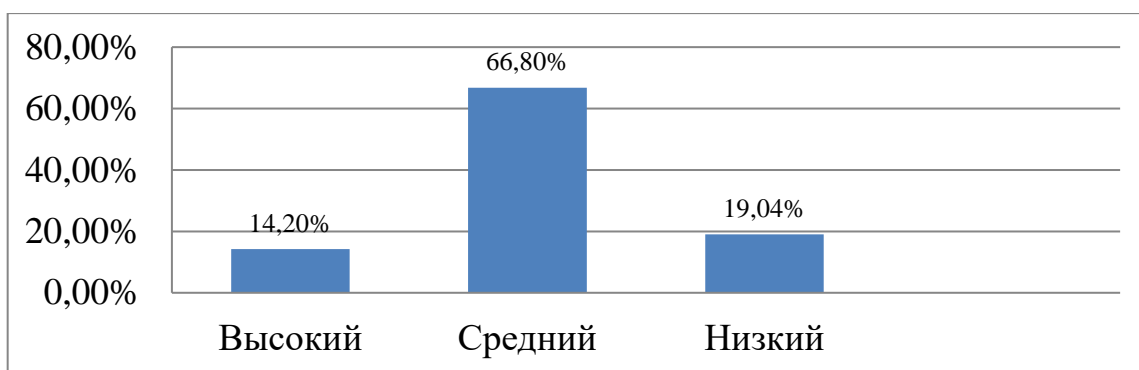


Рис.7. Распределение по итоговым уровням проявления трудностей общения у подростков (в %)

Обобщая результаты всех методик, можно сделать вывод о том, что в группе подростков, для большинства опрошенных (66,80%) свойственен средний уровень трудностей в общении.

Проведенная диагностика с помощью разработанной анкеты и методики В.А. Лабунской позволили нам, прежде всего, описать представления подростков о себе и о другом как субъекте общения, во-вторых, составить портрет субъекта затрудненного общения – сверстника, выделить особенности каждого субъекта и различия в трудностях общения в зависимости от статуса партнера.

Ответы подростков говорят о том, что интенсивность общения, количество партнеров, возраст, пол статус не воспринимаются ребятами как затрудняющие общение.

Оценивая результаты проведенной методики, в которой в качестве субъекта затрудненного общения выступили подростки двенадцати лет, можно нарисовать следующий портрет субъекта затрудненного общения: это сверстник с застывшей позой и неподвижным лицом, при этом быстро говорящий, с привычкой перебивать разговор и неумением выйти из общения, вовремя прекратить его. Стремиться судить о собеседнике по его внешности, при этом боится показаться смешным в глазах других людей. Это высокомерный, властный, подозрительный сверстник. Безразлично

относящийся к другому человеку, но при этом проявляет требовательное отношение к другим людям.

При анализе личностных профилей испытуемых выявили двух общительных подростков – главной жизненной потребностью, у которых является общение, такие дети не нуждаются в коррекции навыков общения. У четырех подростков потребность в общении низкая и пятнадцать нуждаются в общении - им требуется групповое психологическое консультирование.

У большинства испытуемых выявлен средний уровень стремления к общению, сотрудничеству с окружающими, так как у этих подростков возникают психологические трудности в общении.

Таким образом, подростки, чье положение в коллективе сверстников благополучно, легки в общении, доброжелательны, склонны к сотрудничеству т.е. не испытывают затруднений при общении со сверстниками («звезды» - 0 %; «предпочитаемые» - 19,04%).

Большая часть испытуемых получили средний социометрический статус («принятые» - 66,80%).

Подростки, получившие малое количество выборов и не пользующиеся взаимностью, не удовлетворены своим положением, что приводит к трудностям в общении со сверстниками. Неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается подростками («непринятые», «отверженные» - 14,20 %).

### **2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа подростков, испытывающих трудности в общении, нуждающиеся в развитии навыков общения. Стоит отметить, что в группу вошли представители среднего и высокого уровня проявления трудностей общения.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы работы с трудностями в общении у подростков со сверстниками было выбрано групповое консультирование, так как оно позволит участникам группы исследовать свой стиль отношения с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки, немаловажным является то, что члены группы имеют возможность получить обратную связь о том, как их воспринимают окружающие. Консультативная группа, так или иначе, предлагает участникам поддержку и понимание, что увеличивает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они в эту группу пришли. Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на собственные проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем поведенческих рисков.

Нами была разработана программа групповых консультаций «Живое общение» для подростков, испытывающих трудности в общении. Программа была составлена на основе «Тренинг общения для подростков» Грецов А. Г., с учетом психологических особенностей подросткового возраста. Она предполагает использование на занятиях следующих форм организации деятельности: психологические упражнения, тематические дискуссии, элементы сказко-терапии, аутотренинг, психологические игры.

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

**Цель программы:** повышение уровня общения у подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками, через развитие навыков общения, рефлексии и позитивных способов действия в различных ситуациях.

**Задачи программы:**

- помочь участникам лучше узнать друг друга,
- способствовать развитию умений работать в группе,

- развитие социальных эмоций,
- развивать коммуникативных навыков,
- закреплять навыки общения,
- обучение умению самостоятельно решать проблемы.

На втором этапе работы выделена основная структура реализации программы, определение содержания каждой консультации (встречи) и подбор необходимого материала и форм работы. Программа групповых консультаций состоит из 12 встреч. Продолжительность одного занятия 1,5 час, режим проведения 2 встречи в неделю, в течение 6 недель. Количество участников: 17 человек, подростки в возрасте 12 лет.

Встречи осуществлялись на базе МБОУ Сибирякской СОШ Емельяновского района.

Содержание нашей программы направленно непосредственно на повышение уровня общения у подростков со сверстниками, а также на актуальные проблемы возраста.

Третьим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подбор соответствующих техник и упражнений.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (2 занятия)
2. Основной (9 занятий)
3. Заключительный (1 занятия)

Задачи вводного этапа:

1. Провести вводную консультацию для понимания актуальности и корректировки методов работы.
2. Установить доверительные отношения с подростками.
3. Прояснить цели (общие, индивидуальные).
4. Создать благоприятную психологическую обстановку.

5. Сформировать у подростков интерес к участию в групповых консультациях.
6. Установить правила и принципы групповых консультаций, согласовать их с участниками.

*Задачи основного этапа:*

1. Создать благоприятную психологическую обстановку для каждой консультации.
2. Проработать темы для каждой консультации.
3. Обеспечить участников необходимой информацией.
4. Уточнить индивидуальные переживания участников, оказать психологическую помощь.
5. Обучить практическим техникам: организации деятельности на основе сотрудничества, информационного обмена и обмена мнениями, а также совместного поиска решения проблем.

*Задачи заключительного этапа:*

1. Обобщить полученные знания о преодолении трудностей в общении подростков со сверстниками. Закрепить полученные умения и навыки, направленные на организацию деятельности на основе сотрудничества, информационного обмена и обмена мнениями, а также совместного поиска решения проблем.
2. Отрефлексировать изменения, произошедшие с каждым из подростков.
3. Получить обратную связь от участников об актуальности предложенной формы работы.

Все консультативные встречи имеют общую структуру, она представлена в таблице 4.

Таблица 4 - Схема-структура консультативных встреч

Схема	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие. Упражнения на сплочение. Самопрезентация настроения участников.
2. Основной этап	2. Консультативная беседа по теме занятия. 3. Практика: выполнение упражнений, техник и их вербализация.
3. Завершающий этап	4. Домашнее задание (если требуется). 5. Итоговая беседа. Рефлексия.

Следующим этапом работы стало составление тематического плана групповых консультаций «Живое общение», представленного в таблице 5. При подборе тем групповых консультаций, мы опирались на выделенные при исследовании критерии проявления трудностей общения у подростков со сверстниками.

Таблица 5 - Тематический план групповых консультаций

№	Тема консультации
<i>Работа с симптомами трудностей общения</i>	
1	Знакомство
2	Мой мир
3	Мои проблемы
4	Управляй собой
<i>Работа над установлением межличностного взаимодействия</i>	
5	Эмоции и чувства
6	Эффективные приемы общения
7	Я тебя понимаю
<i>Работа над индивидуальными личностными особенностями подростков</i>	

8	Моя индивидуальность
9	Люди значимые для меня
<i>Работа на установление широты в контактах подростков со сверстниками</i>	
10	Барьеры общения
11	Взаимопомощь
12	До свидания

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций составлены конспекты встреч, которые представлены в приложении В.

Пятым этапом практической работы стало создание группы для формирующего эксперимента. После создания группы формирующего эксперимента была реализована программа групповых консультаций для подростков, испытывающих трудности в общении со сверстниками. В состав группы вошло всего 17 подростков, из них – 3 человека с высоким уровнем проявления трудностей в общении, 14 со средним. Состав участников группы представлен в таблице 6.

Таблица 6 - Уровень проявления трудностей в общении участников группы на этапе констатирующего эксперимента

№	Ф.И.	возраст	Уровень проявления трудностей в общении
1	Егор К.	12 лет	высокий
2	Максим Д.	12 лет	средний
3	Артем С.	12 лет	средний
4	Степан С.	12 лет	средний
5	Роман Т.	12 лет	средний
6	Юлия Ш.	12 лет	средний
7	Ксения К.	12 лет	высокий
8	Марина П.	12 лет	средний
9	Люба П.	12 лет	средний
10	Маргарита К.	12 лет	средний
11	Влад Д.	12 лет	средний
12	Егор С.	12 лет	средний
13	Стас Р.	12 лет	высокий
14	Валя Г.	12 лет	средний

15	Карина М.	12 лет	средний
16	Ульяна П.	12 лет	средний
17	Настя С.	12 лет	средний

С практическими упражнениями трудностей не возникло. Участники хорошо понимали, что от них требуется, но не всегда были по максимуму активны, объясняли это скромностью, новизной опыта.

На подготовительном этапе программы особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации подростков к посещению консультаций.

Было проведено пригласительное мини-собрание, где подростки были ознакомлены с обобщенными и индивидуальными результатами первого констатирующего среза. Также для привлечения внимания подростков мы старались сделать формулировки тем интересными доступными для понимания. При общении с подростками уместнее было использовать слово «встреча», а не «групповая консультация», это исключало формальность и обязательность. Итогом первого этапа было самоопределение подростков о необходимости или ненужности посещения консультаций.

Первое занятие в группе было направлено на создание психологически безопасной и комфортной обстановки через прояснение формы организации, правил и целей работы, самораскрытие участников в обсуждениях и упражнениях. Стоит отметить, что во время беседы многие участники чувствовали себя свободно, учувствовали в обсуждении, раскрывались. Заметим, что практические упражнения вызвали у участников некоторую настороженность: не всем удалось быть искренними в группе, часто допускали оценку участнику группы, а не его действию. Обратная связь, полученная в конце второй встречи, дала понимание о том, что подростки осознали актуальность проблемы трудностей в общении. Определились с необходимостью работы над собой, получили эмоциональную разрядку.



На третью встречу, участники пришли тем же составом. Здесь стоит отметить, что особый эмоциональный отклик был замечен в упражнении «Светский прием», направленном на преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению общению. На четвертой встрече выполнение подобного упражнения, «Какого я цвета?» способствовало более откровенному самораскрытию большинства подростков, а также сплочению группы в целом. Группа показала качественную динамику в работе участников: каждый чувствовал себя более уверенно, спокойно, заинтересованно, в той или иной степени активности принимал участие в беседе. Вся группа разделилась на две группы: первые были излишне откровенны, активны, много говорили о себе, пытались давать советы другим; вторые имели желание высказываться, говорили обдуманно, кратко, по делу, от темы не уходили.

Описанная тенденция сохранялась до последней встречи.

Стоит отметить общее сплочение группы к пятому занятию: подростки стали приходить вместе, по дороге заходили друг за другом, потом шли вместе домой. Это, несомненно, оказывало влияние на такой фактор как удовлетворенность от общения друг с другом.

С практическими упражнениями трудностей не было больше, участники хорошо понимали, что от них требуется, но не всегда были по максимуму активны, объясняли это застенчивостью, новизной опыта. Упражнений, где требовалось описать состояние и мысли сверстника по выражению лица и позе («Я тебя понимаю»).

Трудности были отмечены в проведении психологических дискуссий, подросткам не хватало словарного запаса они не могли четко сформулировать свою мысль, не всегда находили аргументы. Предвидя такую ситуацию, мы заранее подготавливали памятки «Домашнее задание», где описывали цель упражнения и подробную инструкцию. Это позволило участникам воспользоваться упражнением в любой подходящий момент.

Подростки охотно говорили о своих трудностях, осознавали их, но мотивация на практическое применение в жизни оказалась слабой.

Ведущий психолог играл особую роль в процессе группового консультирования: создание особого доверительного психологического климата, психологическая поддержка отдельных участников и группы в целом, удержание беседы в рамках темы консультации, формирование мотивации и инициативы участников на работу над собой. Отметим, что в процессе работы происходили непредвиденные ситуации, к примеру, один участник плакал, другой был не тактичен. Здесь психологу было важно правильно сориентироваться в ситуации, чтобы не навредить участнику и группе в целом.

На последнем итоговом занятии был сделан особый акцент на практическом применении накопленного опыта в жизни подростков. Навыки, приобретённые в процессе групповых консультаций, активно используются подростками в повседневной жизни.

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для коррекции отношений подростков друг к другу (безразличного отношения, неприязненного, подозрительного, высокомерного), умений организовывать взаимодействия (привычка перебивать разговор, неумение выйти из общения вовремя, привычка судить о человеке по его внешности), так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать развитию представлений проявлений трудностей в общении, и их преодолению.

Умение преодолеть трудности в общении помогает обрести внутреннюю гармонию, при этом воспитывается чувство ответственности, честность, способность к творчеству и умение разрешать любые проблемы различными путями. Чтобы научиться эффективно общаться, требуется сила воли, смелость, новые убеждения и новые знания.

## 2.4. Сравнительный анализ результатов формирующего эксперимента

После реализации программы формирующего эксперимента, нами был проведен повторный срез, направленный на анализ динамики изменения проявления трудностей общения. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Для проверки достоверности различий был применен Т-критерий Вилкоксона. Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

### *Анализ результатов «Психологические характеристики субъекта общения» В.А. Лабунской*

После формирующего эксперимента изменения произошли почти по всем характеристикам субъекта затрудненного общения. Это наблюдается в каждой группе суждений: экспрессивно-речевые, социально-перцептивные, отношения - обращения партнеров друг к другу, умения и навыки организации взаимодействия, условия общения.

Необходимо отметить изменения, произошедшие в «портрете трудного партнера общения». Сравнивая полученные результаты можно утверждать, что подростки испытывающие трудности в общении преодолели ряд психологических трудностей поэтому портрет субъекта, затрудненного общения изменился в положительную сторону. Данные изменения отражены в рис. 7 «Распределение подростков, испытывающих психологические трудности в общении».

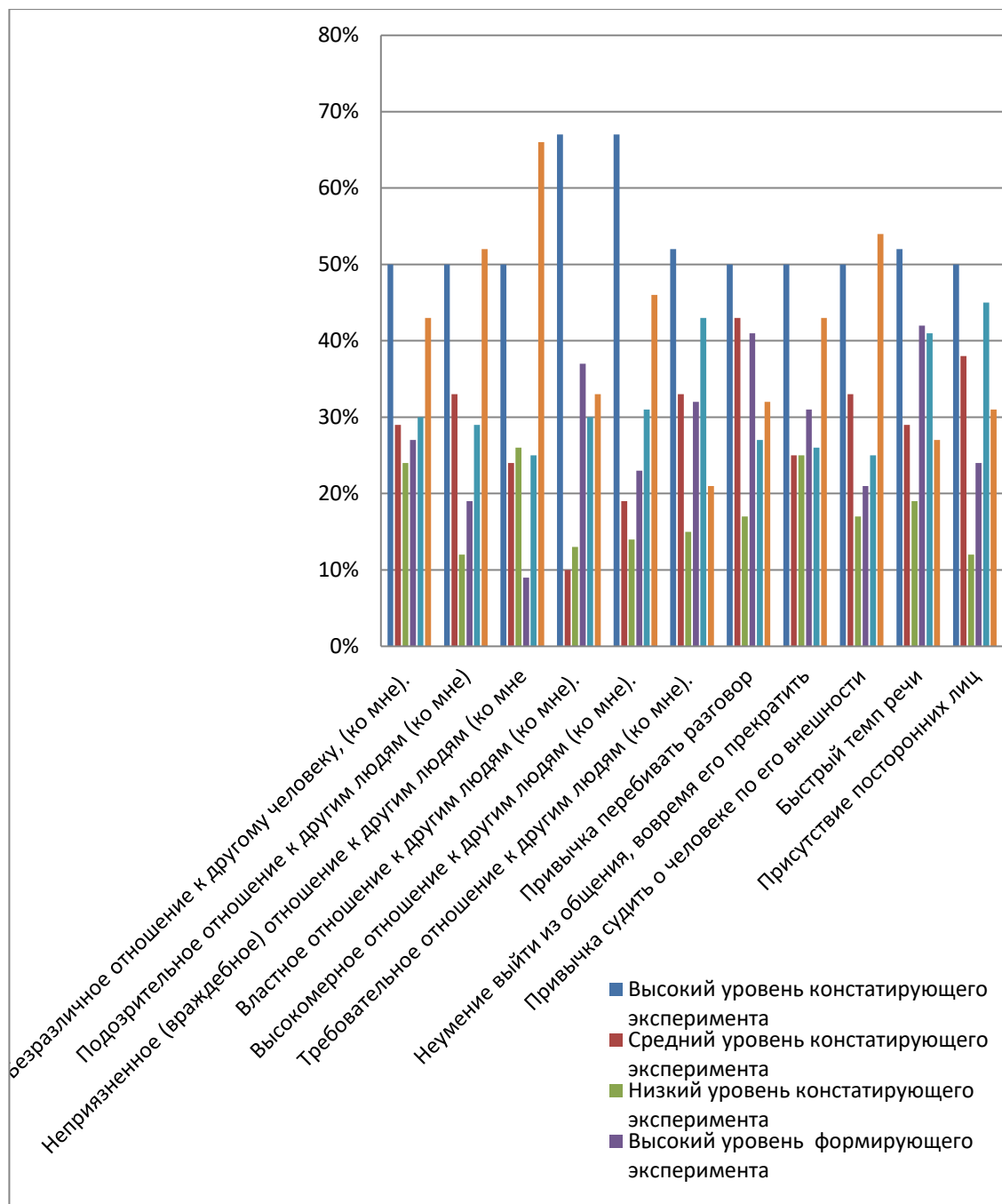


Рис. 7. Распределение подростков, испытывающих психологические трудности в общении

Контрастные изменения произошли в следующих суждениях: раньше 50% подростков относились друг к другу с подозрением, после проведенных встреч 19%. Подобное снижение показателя видим в суждениях «неприятное (враждебное) отношение к другим людям (ко мне)» - с 50% до 9%; «высокомерное отношение к другим людям (ко мне)» - с 67% до 23 %.

Без особого изменения осталось суждение «привычка перебивать разговор» до эксперимента такая привычка была у 50% подростков, испытывающих трудности в общении после эксперимента таких, осталось 41%; «неумение выйти из общения, вовремя его прекратить» выражалось у 50%, а теперь у 31%, скорее всего это свидетельствует о психологических особенностях подросткового возраста, когда ребята в группе хотят показать свою индивидуальность; «быстрый темп речи» - с 52% (скорей всего это дети, быстро говорящих родителей либо дети с быстрым темпом мышления) до 42% - это можно объяснить тем, что психологические упражнения для некоторых из подростков стали эффективными, они стали убедительнее выражать свою мысль не перебивая разговор. Эти подростки стали менее чувствительны к суждению «требовательное отношение к другим людям» где до эксперимента составляли 52% подростков, а после 32%.

У ребят, которые безразлично относились к другому человеку (с 50% до 27%), судили о человеке по его внешности (с 50% до 21%), которым мешало присутствие посторонних лиц (с 50% до 24%) изменения произошли в половину показателя. Так как исчезли смысловые барьеры в общении и изменились социальные установки, при которых подростки стали понимать роль слухов, «дурной славы», они поняли, что нельзя восполнять недостаток сведений и знаний о другом человеке по первому впечатлению или впечатлению других людей т.к. это может быть ложным суждением о партнере.

Если сравнивать изменения по группам характеристик общения и взять средние значения «способности к установлению межличностного взаимодействия» можно отметить что и по всем пяти группам произошло изменение показателей (см. таблица 7, рис. 8).

Таблица 7 - Средние значения, полученные по методике «Психологические характеристики субъекта общения» В.А. Лабунской в группе подростков, испытывающих трудности в общении до и после формирующего эксперимента

№ п/п	Группы характеристик общения	Среднее значение (констатирующий эксперимент) в баллах	Среднее значение (формирующий эксперимент) в баллах
1	Экспрессивно-речевые (ЭР) особенности партнеров	8,85	9,99
2	Социально-перцептивные (СП) особенности партнеров	8,85	9,72
3	Отношения-обращения (ОО) партнеров друг к другу	8,70	11,61
4	Умения и навыки организации взаимодействия (НВ)	8,45	11,34
5	Условия общения (УО)	6,35	8,48

Наглядно результаты методики представлены на рисунке 8.

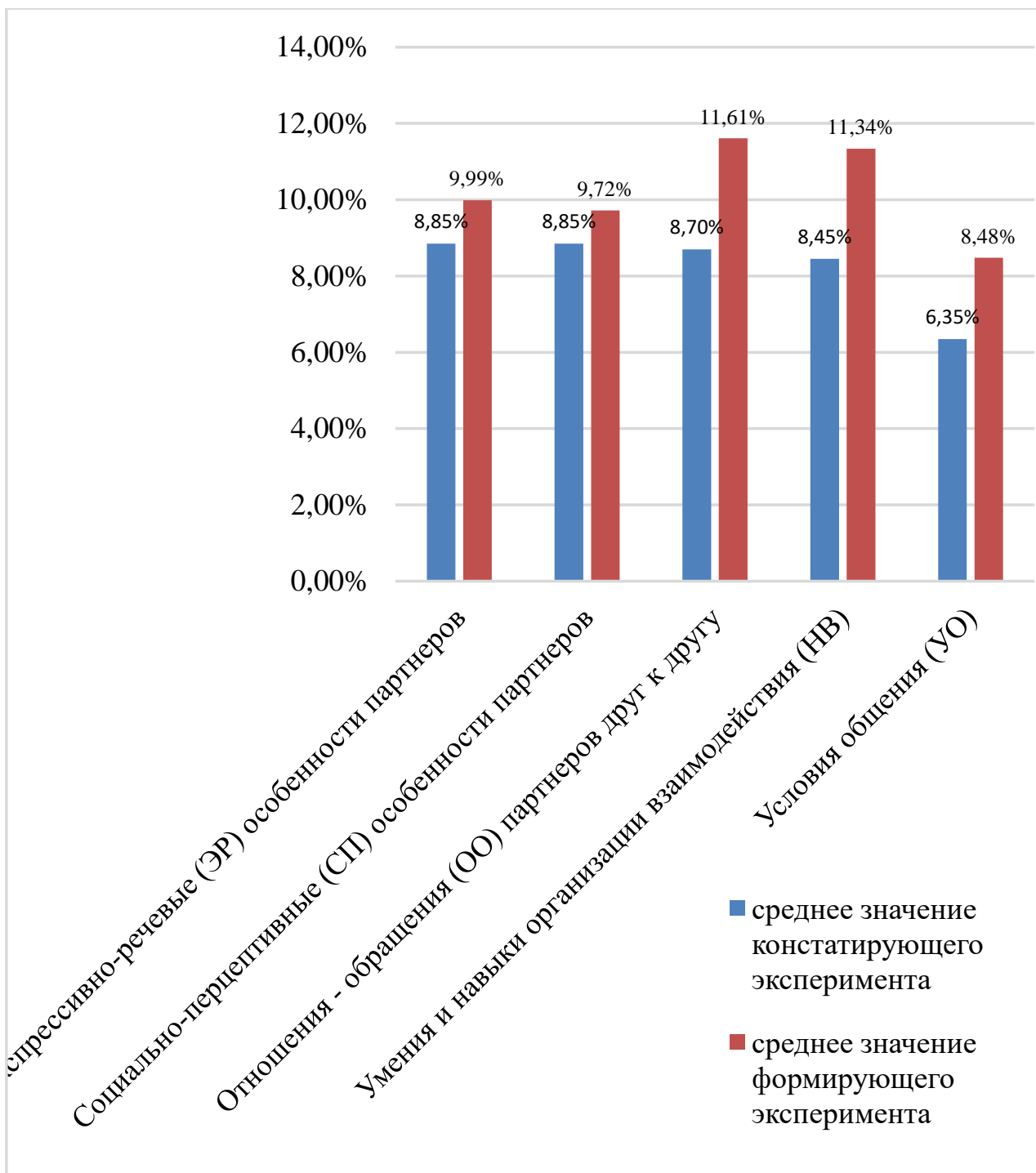


Рис. 8. Средние значения, полученные по методике «Психологические характеристики субъекта общения» В.А. Лабунской в группе подростков, испытывающих трудности в общении до и после формирующего эксперимента

Сравнивая средние значения, полученные в группе подростков, испытывающих трудности в общении до и после формирующего

эксперимента наиболее ощутимый сдвиг, отмечается в группах характеристик общения «отношение-обращение партнеров друг к другу» на 2,91 балла; «умения и навыки организации взаимодействия в общении» изменились в положительную сторону на 2,89 балла; «условия общения» на 2,13.

Наименьшее изменения отмечены в группах «экспрессивно речевые особенности партнеров» и «социально-перцептивные особенности партнеров» здесь разница в баллах между констатирующим экспериментом и формирующим составило 1,14 балла и 0,89 балла.

На рис. 8 по вертикали баллы от 0-10 отражаются в портрете затрудненного партнера общения, от 10-20 баллов портрет партнера не затрудненного общения.

На основании полученных данных в ходе констатирующего и формирующего экспериментов (см. таблица 7, рис. 8), приходим к выводу: средние показатели по всем группам характеристик общения повысились. Психологический портрет трудного субъекта общения изменился. Так, подростки стали более эмоциональными с выразительной мимикой, в речи не допускают длительных пауз, но и не «тараторят», поддерживают в разговоре зрительный контакт; демонстрируют понимание чувств собеседника; проявляют по отношению друг к другу и другим людям добродушие, высокомерное отношение сменилось на заинтересованность; проявляют способность слушать, вести диалог не перебивая, не игнорируют точку зрения другого человека, способны вовремя прекращать общение; наличие посторонних лиц в большей мере перестало быть фактором затрудненного общения.



*Анализ результатов многофакторного опросника Р. Кеттелла*

С помощью методики Р. Кэттелла мы проследили изменения, произошедшие в личностных чертах подростков в частности уделив особое внимание в группе факторов, связанных с коммуникативными свойствами личности и особенностями межличностного взаимодействия, до формирующего эксперимента и после у 17 подростков, имеющих трудности в общении (см. Приложение Б, таблица 8,9,10).

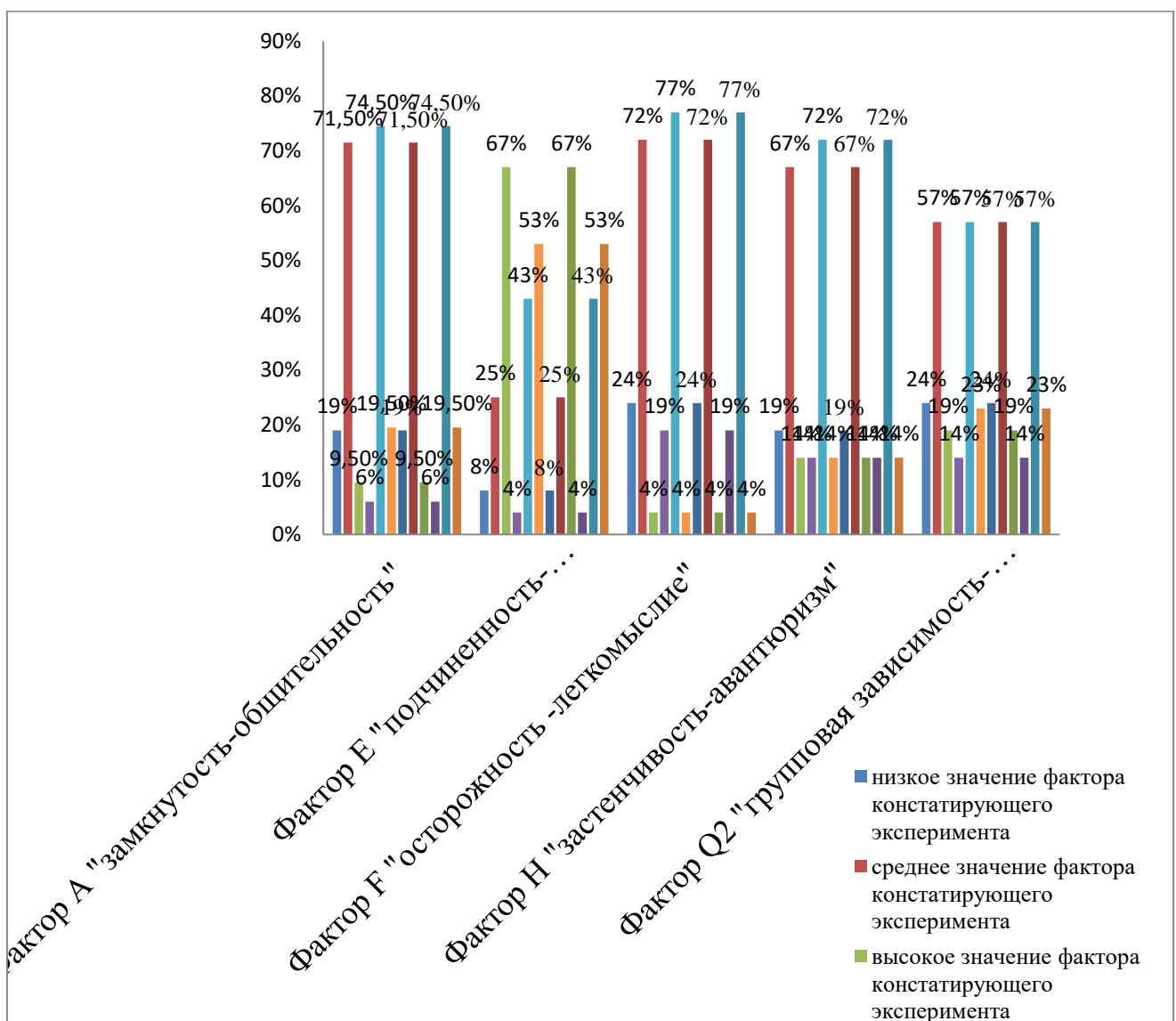


Рис. 9. Средние значения по факторам (коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия) опросника Р. Кеттелла подростков до и после формирующего эксперимента

Таблица 8 - Средние значения по факторам опросника Р. Кеттелла подростков до и после формирующего эксперимента

Фактор \ Эксперимент	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q2	Q3	Q4
Констатирующий	7,3	4,7	10,8	8,3	13,5	7,5	10,6	8,3	10,0	9,0	10,7	9,6	9,5	8,3
Формирующий	8,5	4,0	11,5	8,0	13,0	8,2	11,3	9,2	9,4	8,4	9,7	10,0	10,1	8,5

Наглядно результаты методики представлены на рисунке 10.

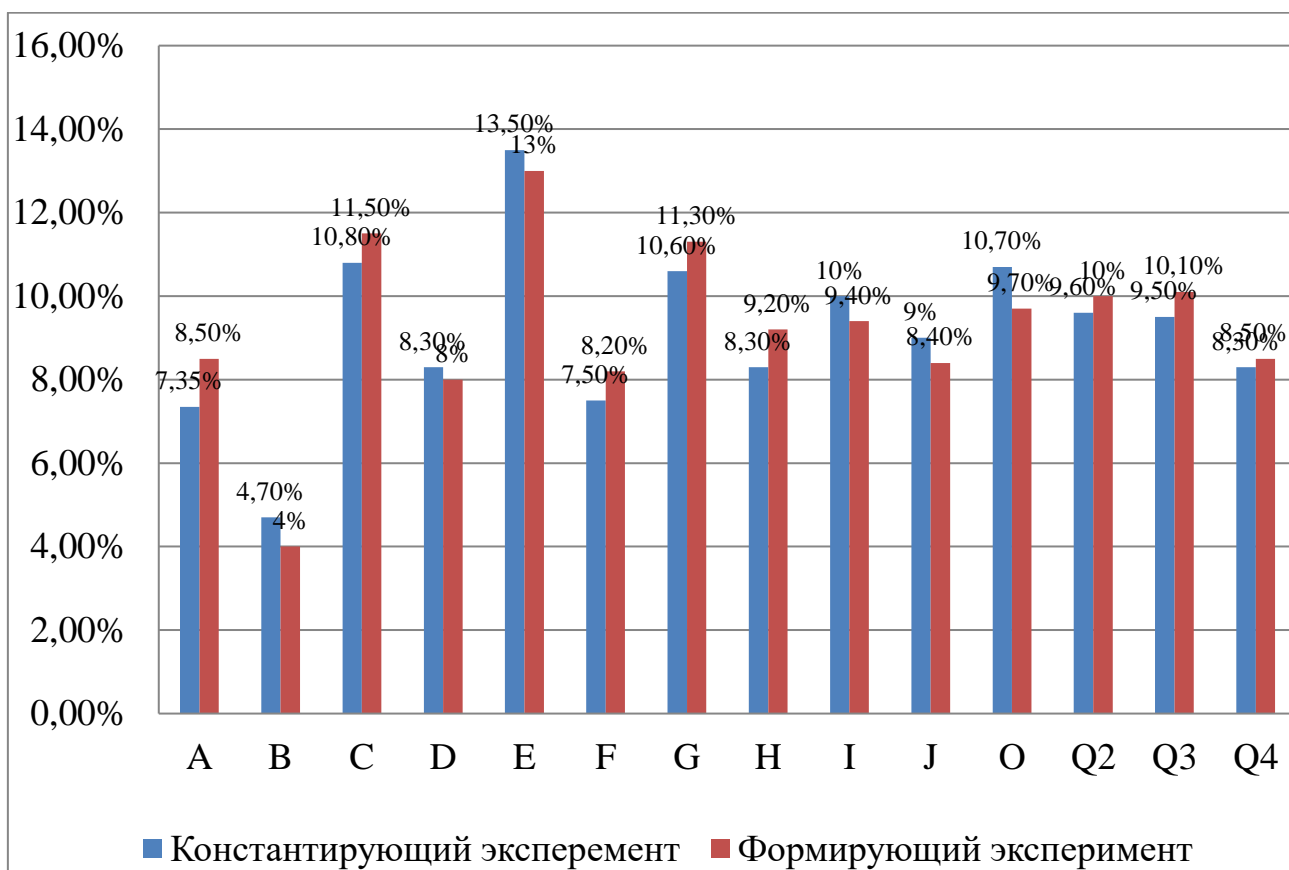


Рис. 10. Средние значения по факторам опросника Р. Кеттелла подростков до и после формирующего эксперимента.

Полученные данные показали, что у подростков после формирующего эксперимента произошли изменения практически по всем факторам. Среднее значение по фактору А увеличилось на 1,2 стана, фактора С – на 1,3 стана, F

на – 1,3, G на – 1,3, H на – 1,1. Также на немного увеличились значения факторов Q2(0,4), Q3(0,6), Q4(0,2). Также необходимо отметить снижение уровня проявления по фактору B (0,7), D (0,3), E (0,5), I (0,6),J(0,6), O(1,0).

Таким образом, после проведения формирующего эксперимента изменения психологического портрета подростков в общей выборке можно описать следующим образом: ребята стали более общительны, спокойны, способны выбирать оптимальный вариант поведения, соблюдать групповые моральные нормы, о чём свидетельствует повышение уровня выраженности фактора A и C. Фактор F указывает на то, что подростки стали больше проявлять свои эмоции, они веселые, живые, активны в разговоре. Повысившиеся значения выраженности факторов G и H, говорят о возрастании у подростков настойчивости, ответственности, требовательности к себе. Они показывают непринуждённость и смелость в общении. Увеличение значений факторов Q2(0,4), Q3(0,6), Q4(0,2), указывают на уменьшения числа ведомых и увеличение числа способных действовать самостоятельно, при этом повысился самоконтроль, удовлетворенность на грани с ленью проявляется только у одного подростка.

Снижение уровня проявления факторов D и E характеризует подростков как терпеливых, сдержанных по отношению к другим людям в сочетании с фактором I ярче проявились творческие способности. Снижение показателя по фактору J показывает, что подростки стали более уверенно себя чувствовать в команде, проявляют активный интерес к совместным действиям и субъективное чувство, что их не принимает группа отсутствует.

Таким образом, психологический портрет подростка испытывающих трудности в общении изменился после формирующего воздействия в лучшую сторону. Если до эксперимента эти дети отличались слабо выраженной потребностью в общении, которые взаимоотношений с людьми не избегают, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая, с осторожностью вступают в контакт, мало

эмоциональны. Инициаторами общения становится в том случае, если затрагиваются их интересы. С выраженным стремлением к самоутверждению, самостоятельности и независимости, стремящимися к доминированию, властными и неуступчивыми, упрямыми и непреклонными. Хотя, для подросткового возраста самоутверждение является характерной ярко выраженной чертой.

Сейчас выраженность этих качеств снизилась, ребята стали более открытые, с потребностью общаться и, следовательно, большая часть трудностей в общении со сверстниками у подростков преодолена.

*Анализ данных методики межличностных отношений  
(«Социометрия») Дж. Морено*

Благодаря данной методике мы смогли оценить внутригрупповые отношения, в которые включены подростки в настоящий момент (см. таблица 11, Приложение В).

На основе полученных данных испытуемые в констатирующем эксперименте (см. таблица 12, Приложение В) были поделены на группы.

Выборка из констатирующего эксперимента группы 17 человек со средним и низким уровнем социометрического статус.

Таблица 9 - Социоматрица выборов подростков констатирующего и формирующего эксперимента

эксперимент	звезды	предпочитае мые	принятые	непринят ые	отверженн ые
констатирующ ий	0	0	2,3,5,6,7, 9,10,11,12,15,17,18,1 9,20	1,16	8
формирующий	11,18	3,6	1,2,5,7, 8, 9,10,12,15,17,19,20	16	0

Наглядно результаты социометрии представлены, а на рисунке 11 констатирующего и формирующего эксперимент

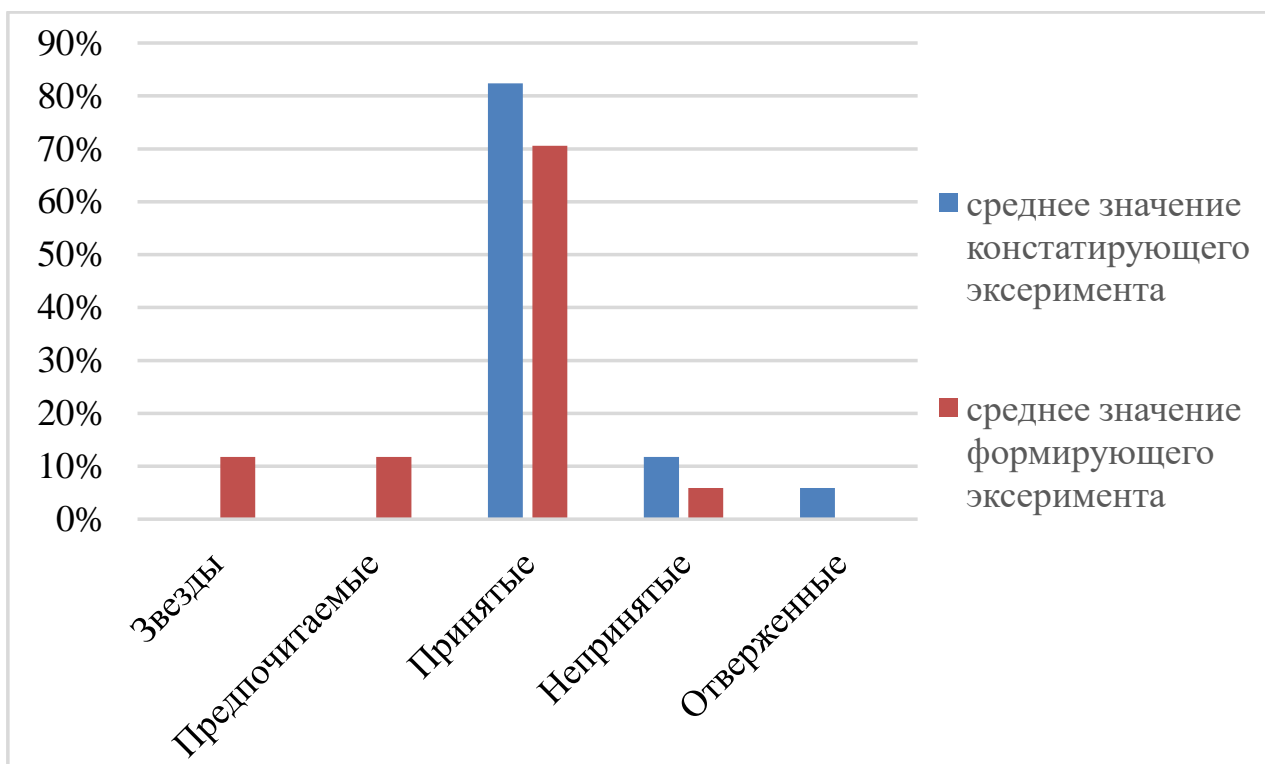


Рис. 11. Статусные позиции подростков в группе констатирующего и формирующего эксперимент (в %)

После проведения констатирующего эксперимента, в группу отверженных попали учащиеся под № 8. По сравнению с прежними результатами, картина немного изменилась. Подросток под № 8 до проведения эксперимента входил в группу отверженных, а после попал в группу принятых. Это можно объяснить, тем что подросток стал проявлять интерес в отношениях со сверстниками, а также высокомерие сменилось на доброжелательное отношение.

В группу непринятые в констатирующем эксперименте попали подростки под № 1, 16. Один из них, под № 1 после проведения формирующего эксперимента перешел в группу принятых, это говорит об изменении отношения одноклассников к данному подростку, поскольку в его отношении были сделаны не только отрицательные, но и положительные выборы. Это связано с изменением личности, поведения школьника.

Подросток под № 16 статус не изменил. Вероятно, ему необходимы индивидуальные консультации.

В группу принятых попали ученики под № 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 20. Эта группа после эксперимента значительно изменилась. Ученики, которые до эксперимента входили в группу непринятых (№ 1, 16), теперь №1 перешел группу принятых. № 3, 6 перешли в предпочитаемые.

По прошествии времени также изменилась группа звезды, в нее вошли учащиеся под № 11, 18. До эксперимента не было звезд.

Все изменения, произошедшие в структуре отношений группы, говорят об индивидуальных изменениях, выбираемых и выбирающих, об их развитии, расширении знаний, изменении критериев выбора товарища. Нельзя не отметить влияние программы формирующего эксперимента на изменившееся поведение учеников и их отношения друг к другу.

Можно сделать вывод, что на изменение отношения подростков в констатирующем эксперименте друг к другу повлияли групповые занятия, представленные совместной деятельностью. Благодаря такой форме работы ученики смогли сблизиться, развить свои коммуникативные навыки, преодолеть трудности в общении друг с другом, сформировать другое представление друг о друге.

В заключении, сравним итоговый уровень проявления трудностей в общения до и после формирующего эксперимента. Данная динамика представлена на рисунке 12.

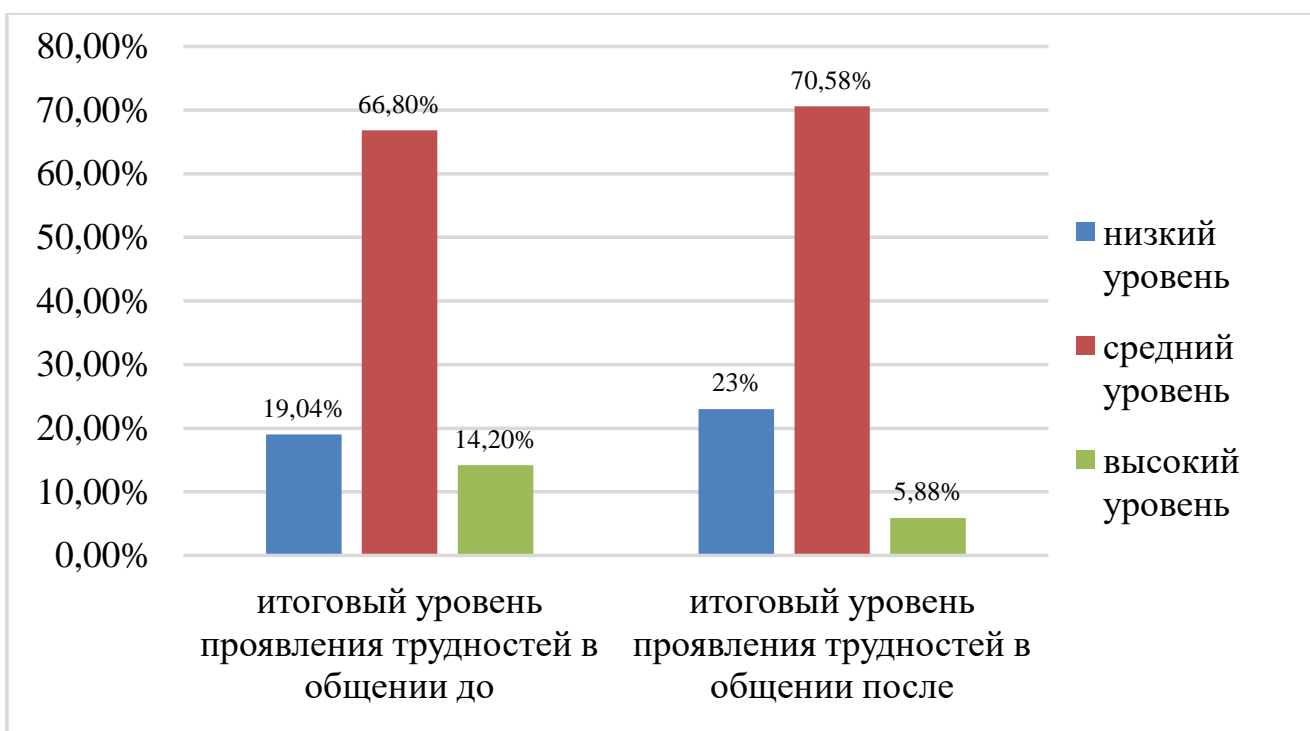


Рис. 12. Динамика распределения подростков по итоговым уровням проявления трудностей в общении (частота встречаемости в %) в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента

За период проведения эксперимента часть подростков с высоким уровнем выраженности трудностей в общении перешли в группу со средним уровнем, это свидетельствует о том, что предложенная программа развивает навыки общения (состояние некоторых участников осталось стабильным, без ухудшений, у других имеются разнообразные качественные улучшения в установлении межличностных контактов). Показатель «низкий уровень» выраженности трудностей в общении вырос с 19,04% до 23%, и показателя «средний уровень» с 66,80% до 70,58%, за счет снижения показателя «высокий уровень» с 14,20% до 5,88% (в 2,5 раза). Таким образом, разработанная программа групповых консультаций оказала наибольшее положительное влияние на участников со средним и высоким уровнем выраженности трудностей в общении.

Далее будет представлена качественная динамика изменений. Когда участники только начали ходить на встречи, многие были скептически настроены, не воспринимали возможность психологической помощи всерьез. Уже к третьей консультации у некоторых подростков поменялся настрой, общий эмоциональный климат стал более благоприятным, также появились заинтересованные и инициативные подростки. Другие дольше сохраняли нейтральное отношение, но к концу серии встреч тоже стали проявлять активность и открытость. Были дети, которые на первых встречах испытывали неловкость, тревожность, им было трудно говорить о себе, быть естественными, но постепенно они стали увереннее, это было заметно по позам, жестам, высказываниям. Отметим, что к середине эксперимента (4-5 встреча) участники стали проявлять явное спокойствие, их речь стала медленной и четкой. Участники слушали сверстников с интересом, доброжелательно, с пониманием, чего не наблюдалось на первых консультациях: некоторые старались отмолчаться, а те кто говорил не давали сказать другим, навязывали свое мнение. Примерно с четвертой встречи участники стали более сплоченными, дружными, «теплыми» по отношению к друг другу. Как удалось выяснить, они продолжали общение уже вне рамок консультаций (вместе шли со школы, планировали совместный досуг, помогали друг другу в школьных делах). К предпоследней встрече большинство участников более открыто демонстрировали широкий спектр эмоций (смех, радость, удивление, интерес, грусть), все эмоциональные проявления стали насыщеннее. Подростки стали менее замкнутыми, стали проявлять большую активность, спокойнее говорили о происходящих трудностях и проблемах. Участники действительно стали более открытыми, оживленными, поменялось их отношение к сверстникам и самим себе. Что касается психологических упражнений, сказко-терапии и психологических игр то в итоге, даже самые замкнутые подростки втянулись в процесс, и



приходя домой пытались повторить проводимые упражнения со своими родителями, а некоторые повторяли друг с другом.

Очень информативной для отслеживания качественной динамики была обратная связь, получаемая консультантом от участников на разных этапах консультаций. По словесным комментариям подростков можно было отследить изменения:

- в эмоциональной сфере: «появилось желание смеяться», «эмоции стали полнее и разнообразнее», «изменилось настроение», «я воодушевился», «я спокойнее ко всему отношусь, принимаю мнение других», «у меня ровное настроение», «я сегодня не волновался и не злилась»;

- в общем состоянии: «я стараюсь вести себя более уверенно», «я быстрее излагаю свои мысли», «я перестал подозрительно относиться к другим людям», изменения в их отношении к группе: «я стала замечать моих сверстников», «смотрю на группу другими глазами», «оказывается, у меня есть достоинства», «я знаю как общаться лучше», «хочется сблизиться с участниками группы», «надо помогать друг другу»;

- в отношении к себе: «это помогло мне понять себя», «я стал лучше к себе относиться», «я перестал перебивать в разговоре», «научился аргументировать свои предложения и мысли»; изменения в отношениях с сверстниками: «я нашла понимание со сверстниками», «можно рассчитывать на одноклассников», «здесь ценят честных людей», «мне нужно беречь себя, меньше нервничать», «стал замечать чувства других», «я понял, что внешность не самая главная».

Можно сделать вывод, что целенаправленная психологическая помощь в форме группового консультирования оказала влияние на участников эксперимента, позволила снизить уровень проявления трудностей в общении в целом, и добиться существенных изменений по его отдельным компонентам.

## Выводы по Главе II

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. В исследуемой группе обнаружено 14,20% с высоким уровнем проявления подростков испытывающих трудностей в общении. Для них характерно безразличное отношение к другим людям. Они подозрительны, сдержанны, застенчивы, ведомы, избегают общения. Занимают определенное положение в системе личных отношений, которые не имеют положительных и отрицательных выборов. Для 66,80 % испытуемых характерен средний уровень проявления подростков испытывающих трудностей в общении. У этих подростков в некоторой степени выражена привычка судить о человеке по его внешности, они проявляют властное отношение к другим людям, им необходима поддержка в группе, а также имеют пассивное поведение. Такие подростки нуждаются в общении. Общаются с одним или двумя сверстниками, это говорит об узком круге контактов. Всего 19,04 % обладают низким уровнем проявления подростков испытывающих трудностей в общении. Их характеризует наличие доверчивого отношение к другому человеку, они равнодушны, имеют главную жизненную цель это потребность в общении, зачастую возбудимы, смелые, не зависимые и склонны идти к своим целям. Также эти подростки отличаются своей широтой в контактах со сверстниками.
2. При разработке программы психологической помощи следует обратить внимание на следующие данные: высокая степень выраженности признаков трудностей в общении обнаружена по фактору «подозрительное отношение»- с 50% до 19%; «неприятное (враждебное) отношение» - до 50% после 9%; «высокомерное отношение» - до 67% после 23 %к другим людям (ко мне).

Без особого изменения осталось суждение «привычка перебивать разговор» до эксперимента такая привычка была у 50% подростков, испытывающих трудности в общении после эксперимента таких, осталось 41%; «неумение выйти из общения, вовремя его прекратить» выражалось у 50%, а теперь у 31%; «быстрый темп речи» - до 52% после 42%; «требовательное отношение к другим людям» где до эксперимента составляли 52% подростков, а после 32%; «безразличное отношение к другому человеку (до 50% после 27%); «привычка судить о человеке по его внешности (до 50% после 21%); «присутствие посторонних лиц (до 50% после 24%).

3. Исходя из возрастных особенностей подростков, для реализации целей исследования предлагается групповая форма психологического консультирования. Все консультации связаны между собой в единую систему. Предполагается использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, упражнения и элементы сказко-терапии, аутотренинга, психологических игр, рефлексии и домашнее задание. Группа представляет собой психологически безопасное, комфортное, но реальное поле деятельности, где подросток может улучшить свои взаимоотношения со сверстниками, получить поддержку, повысить самооценку, практиковать навыки эмоционального отреагирования, навыки общения, новые модели поведения и реагирования на ситуации.
4. За период проведения эксперимента часть подростков с высоким уровнем выраженности трудностей в общении перешли в группу со средним уровнем, это свидетельствует о том, что предложенная программа развивает навыки общения (состояние некоторых участников осталось стабильным, без ухудшений, у других имеются разнообразные качественные улучшения в установлении

межличностных контактов). Показатель «низкий уровень» выраженности трудностей в общении вырос с 19,04% до 23%, и показателя «средний уровень» с 66,80% до 70,58%, за счет снижения показателя «высокий уровень» с 14,20% до 5,88% (в 2,5 раза). Таким образом, разработанная программа групповых консультаций оказала наибольшее положительное влияние на участников со средним и высоким уровнем выраженности трудностей в общении.

5. Полученные данные показали, что индивидуальные личностные особенности у подростков после формирующего эксперимента изменились практически по всем факторам. Среднее значение по фактору А увеличилось на 1,2 стана, фактора С – на 1,3 стана, F на – 1,3, G на – 1,3, H на – 1,1. Также на немного увеличились значения факторов Q2(0,4), Q3(0,6), Q4(0,2). Также необходимо отметить снижение уровня проявления по фактору В (0,7), D (0,3), E (0,5), I (0,6), J(0,6), O(1,0). По фактору А «замкнутость-общительность» изменения произошли на 3%; фактор E «подчиненность-самоутверждение» на 14%; фактор F «осторожность-легкомыслие» на 5%; фактор H «застенчивость-авантюризм» на 5% и по фактору Q2 «групповая зависимость - не зависимость» изменений не произошло. Таким образом, после проведения формирующего эксперимента изменения психологического портрета подростков в общей выборке можно описать следующим образом: ребята стали более общительны, спокойны, способны выбирать оптимальный вариант поведения, соблюдать групповые моральные нормы, о чём свидетельствует повышение уровня А, Е и H.
6. Изменения по критерию «широта в контактах подростка со сверстниками» говорят об индивидуальных изменениях, выбираемых и выбирающих, об их развитии, расширении знаний, изменении критериев выбора товарища. Так группа «непринятых» - 2 человека

перешли в группу принятых и один из «отверженных» перешел в «непринятые». Положительная динамика отслеживается в группе «принятых» где 4 подростка перешли в «звезды» и «предпочитаемые». Они стали проявлять интерес в отношениях со сверстниками, а также высокомерие сменилось на доброжелательные отношения.

7. Между показателями уровня проявления подростков, испытывающих трудности в общении в группе до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.
8. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что реализованная программа групповых консультаций результативна в целях снижения уровня проявления трудностей в общении подростков со сверстниками, что подтверждает гипотезу нашего исследования.

## Заключение

Общение относится к числу важнейших для подростка сфер жизнедеятельности. На основе проведенного анализа литературы авторы приходят к единому мнению о значении общения у подростков со сверстниками. Этот период существенный для формирования их личности. В основе классификации трудностей общения лежат причины и условия их возникновения т.е. факторы облегчающие или затрудняющие коммуникативный процесс. Поэтому важно провести коррекцию факторов затрудненного общения в подростковом возрасте т.к. психологическая поддержка позволит предупредить трудности в общении, возникающие среди сверстников друг с другом и личностного самоопределения.

В данной работе были изучены теоретические основы проблемы трудностей в общении подростков со сверстниками: описаны различные определения общения; подходы к структуре общения; функции; виды и формы общения; дано определение понятию трудностей общения; рассмотрены типы, разные классификации трудностей общения; выделены факторы, затрудняющие общение; психологические особенности подростков; возможности психологической поддержки подростков.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс для выявления уровней проявления трудностей в общении со сверстниками.

В результате констатирующего эксперимента было выявлено: у 14,20% подростков высокий уровень проявления трудностей в общении. Для 66,80 % испытуемых характерен средний уровень проявления трудностей в общении. 19,04 % подростка обладают низким уровнем проявления трудностей в общении со сверстниками.

Подросткам с высоким уровнем проявления трудностей в общении характерно безразличное отношение к другим людям. Они подозрительны,

сдержанны, застенчивы, ведомы, избегают общения. Занимают определенное положение в системе личных отношений, которые не имеют положительных и отрицательных выборов, имеют узкий круг общения.

Подростки с низким уровнем проявления трудностей в общении характеризуются наличием доверчивого отношение к другому человеку, они равнодушны, имеют главную жизненную цель - это потребность в общении, зачастую возбудимы, смелые, не зависимые и склонны идти к своим целям. Также эти подростки отличаются своей широтой в контактах со сверстниками. Учитывая нестабильное психологическое состояние детей в подростковом возрасте, нельзя сказать, что эти подростки не нуждаются в профилактике преодоления трудностей общения.

С целью преодоления трудностей общения у подростков, со сверстниками, была разработана и апробирована программа групповых консультаций на основе дискуссий, психологических упражнений, элементов сказко-терапии, аутотренингов, психологических игр, рефлексии. Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений уровня проявления трудностей в общении у подростков со сверстниками. Это подтвердилось статистической проверкой различия.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что групповое консультирование на основе выбранных методик и упражнений будет результативно в целях преодоления трудностей в общении у подростков со сверстниками.

Результаты исследования переданы психологу и классному руководителю МБОУ «Сибирякской СОШ» Емельяновского района, а также могут быть использованы практикующими психологами образовательных школ.

## Список использованной литературы

1. Абаленцева А. С., Корюкин И. А. Дистанционная психологическая помощь подросткам // Психологические исследования личности в современной среде. VII Всероссийская науч. практ. конф. с междунар. участием. Под редакцией М.В. Лукьяновой, А.С. Лукьянова. 2018. С. 119-121.
2. Абдурахманова З., Ибрагимова Л. А. Психологическое консультирование подростков. Материалы 4-ой Междунар. науч. практ. конф. В 5-ти частях / Под ред. Д.М. Даудова, Д.К. Аминова, М.М. Асильдерова. 2017. С. 24-30.
3. Акимова М. К., Борисова Е. М. Рабочая книга школьного психолога // Под ред. И. В. Дубровиной. М.:МПА, 1995. 250 с.
4. Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы. - М.: Аспект Пресс, 2001. 174 с.
5. Аронсон Э., Пратканис Э. Р. Эпоха пропаганды: Механизмы убеждения, повседневное использование и злоупотребление. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 299 с.
6. Арпентьева М. Р., Катц Е. А., Гуревич М. В.. Трудные ситуации психотерапии и психологического консультирования подростков и юношей / Актуальные проблемы подростково-юношеской психиатрии // Всероссийская. науч. практ. конф. с междунар. участием, посвященной памяти профессора М.Я. Цуцульковской. 2015. С. 40-46.
7. Бандура А., Уолтере Р. Принципы социального научения // Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М., 1984. 175 с.
8. Бажин А. С., Светайло Р. В. Особенности психологического консультирования подростков с трудностями общения // Современный педагогический взгляд. 2019. № 5 (30). С. 35-51.



9. Бакшиханова С. С., Тудупова Т. Ц. Разработка психообразовательной программы для подростков с расстройствами эмоций и поведения // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3. С. 63.
10. Бекетова Е. А. Особенности психологического консультирования подростков "группы риска" / Научный форум: инновационная наука сборник статей по материалам III междунар. заоч. науч. практ. конф. 2017. С. 5-9.
11. Белявский И. Г. Историческая психология: Методология исследования и перспективы развития. СПб.: Питер, 1991. 159 с.
12. Бережная А. М. Особенности психологического консультирования подростков / Всероссийская науч. практ. конф. // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация. 2016. № 4. С. 88-93.
13. Берн Э., Петровского А. В. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1988. 242 с.
14. Богомолова Н. Н. Социальная психология массовой коммуникации. Уч. пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2008. С. 35-42.
15. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. - М.: Академия, 1982. 320 с.
16. Бодалев А. А., Ковалев Г. А. Психологические трудности общения и их преодоление // Педагогика. 1992. № 5-6. С. 65-70.
17. Бодалев А. А. Общение и формирование личности школьника // М.: Академия, А. А. Бодалев. - М.: Эксмо, 2005. 305 с.
18. Болотова О. В. Психологическое консультирование подростков и родителей по проблемам межличностных отношений // Проблемы развития полиэтничного региона: социально-политические и психологические контексты материалы одноименной подсекции III ежегодной науч. практ.

конф. преподавателей и студентов ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет». 2015. С. 21-24.

19. Боязитова Т. Д. Актуальные вопросы психологического консультирования детей, подростков и их родителей // Детский психоанализ: прошлое, настоящее, будущее. Сборник научных трудов по материалам международной науч. практ. конф., посвященной 110-летию со дня рождения Ф. Дольто. Под ред. М. М. Решетникова. СПб.: Питер, 2019. С. 199-205.

20. Бурменская Г. В. Возрастно-психологический подход в консультировании родителей по вопросам психического развития и психологического благополучия детей и подростков // Мир психологии. 2017. № 2 (90). С. 231-242.

21. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А. Р. Лурия, М. Г. Ярошевского.— М.: Педагогика, 1982.— 488 с

22. Гаврилина Д. С., Григорьев С. М, Жмурин И. Е. Психологическое консультирование подростков и родителей по проблемам межличностных отношений / Психология XXI века: интеграция науки, образования, бизнеса. Общая редакция: Н. И. Медведева, Т. А. Майбород, Г.В. Строй. 2015. С. 13-16.

23. Горбатюк Р. В., Овчарова Р. В. Современные подходы в психологическом консультировании подростков // Проблема процесса саморазвития и самоорганизации в психологии и педагогике сборник статей Международной науч. практ. конф. М.: Уфа, 2019. С. 19-22.

24. Двинин А. П., Романченко И. А. Диагностика и психологическое консультирование подростков с расстройствами личности // Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении материалы 8-й науч. практ. конф. 2018. С. 34-36.

25. Двинин А. П., Романченко И. А. Психологическое консультирование подростков с расстройствами личности / Комплексная

психологическая помощь в образовании и здравоохранении. Материалы VII науч. практ. конф. с международным участием. 2017. С. 37-39.

26. Домашенкина А. С., Ярославцева И. В. К проблеме психологического консультирования подростков, страдающих ожирением / Проблемы теории и практики современной психологии материалы XVI ежегодной Всероссийской (с международным участием) науч. практ. конф. Иркутск, 2017. С. 372-373.

27. Жмурин И. Е., Григорьев С. М., Трофимова А. П. Анализ взаимосвязи мотивов выбора профессии и статуса профессиональной идентичности у подростков / Человеческий капитал. 2018. № 11-2 (119). С. 192-197.

28. Захарченко А. О., Бахтина М. М., Ухтомского А. А. Комплексный подход в психологической работе с семьей подростка / Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. 2018. № 13. С. 38-44.

29. Иванов Д. В., Краснова А. А. Психологическая профилактика аддиктивного поведения подростков средствами группового консультирования / Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2019. № 2 (89). С. 48-53.

30. Ивкова Е. А. Психологическое консультирование по вопросам профориентации подростков / Вестник современных исследований. 2019. № 1.6 (28). С. 163-166.

31. Иноземцева О. О. Психологическое консультирование как ресурс для развития эмоционального интеллекта у подростков / Проблемы теории и практики современной психологии Материалы XVIII Всероссийской науч. практ. конф. с международным участием. 2019. С. 356-357.

32. Карелин А. А., Психологическое консультирование родителей и детей подросткового возраста / Психология и педагогика семьи Материалы III Международной науч. практ. конф. 2018. С. 69-74.

33. Капустина А. Н., Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла СПб.: Речь, 2004. С. 39.
34. Келли Г., Тибо Дж. Межличностные отношения. Теория взаимозависимости / Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М., 1984. 108 с.
35. Кедярова Е. А., Рябцовская Е. А. Психологическое консультирование подростков с низким уровнем коммуникативной компетентности М.: 2017. С. 681-685.
36. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М., 2004. 195 с.
37. Ковалев Г. А., Кучинским Г. М., Дьяконовым Г. В. и др О системе психологического воздействия // Психология воздействия: (проблемы теории и практики). -М., 1989.162 с.
38. Кочарова М. В. Современные подходы к психологическому консультированию подростков, старших школьников и их родителей / Формирование среды для личностного и общественного развития Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. 2015. С. 85-87.
39. Кроян Г. Ф., Шибутани Т. М. Дистантное экстренное психологическое консультирование родителей со сложностями в отношениях с ребенком-подростком / семья и брак в условиях социальных изменений сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 177-183.
40. Кроян Г. Ф. Технология психологического консультирования подростков в службе экстренной психологической помощи по телефону / Ломоносовские чтения на Алтае: фундаментальные проблемы науки и образования Сборник научных статей международной конференции. Алтайский государственный университет. 2015. С. 3169-3173.

41. Кулаченко М. П. Психологическое консультирование подростков с компьютерной аддикцией / Norwegian Journal of Development of the International Science. 2019. № 26-3. С. 50-53.

42. Кушнирская А. А. Этические границы в психологическом консультировании подростков / Векторы развития современной России. Границы дают отпор: демаркация практик, пространств и языков описания Сборник материалов XVI Международной науч. практ. конф. молодых ученых. под общ. ред. М. Г. Пугачевой. 2018. С. 197-206.

43. Лабунская В. А., Менджеричкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. – М. 2001. 288 с.

44. Лисина М. И., Общение ребенка с взрослыми как деятельность // Общение и его влияние на развитие психики. – М., 1974. 260 с.

45. Лукьянова Н. А., Гуцунаева С. В. Психологическое консультирование подростков / Молодежь и наука Сборник студенческих научных статей: материалы XII-ой Региональной студенческой науч. конф. ГБОУ высшего образования "Северо-Осетинский государственный педагогический институт". 2016. С. 93-98.

46. Лукьянченко Н. В. Родительский фактор психологического неблагополучия подростков / Журнал практической психологии и психоанализа. М., 2015. № 1. С. 7.

47. Макаров Ю. В., Грязнова Д. С. Индивидуальное психологическое консультирование на тренинге в системе психологической помощи подросткам / Комплексная психологическая помощь в образовании и здравоохранении. Материалы VII науч. прак. конф. с международным участием. Кемерово, 2017. С. 105-113.

48. Мануйлова К. М. Интернет-зависимость как актуальная проблема в психологическом консультировании детей и подростков / Молодежь XXI века: образование, наука, инновации Материалы VI Всероссийской

студенческой науч. практ. конф. с международным участием. В 2-х частях. Под редакцией О. Б. Ганпанцуровой. 2017. С. 114-115.

49. Матигина Д. С. Организация психологического консультирования по проблеме межличностных отношений подростков / Вестник современных исследований. М., 2019. № 1.6 (28). С. 262-265.

50. Медведева М. В., Бонкало Т. И. Взаимосвязь особенностей психосексуальной идентичности подростков и сексуальных наклонностей их родителей / Ученые записки. Российского гос. соц. универ. М., 2015. Т. 14. № 5 (132). С. 66-76.

51. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина. - М.: Академия, 2004. 60 с.

52. Обухов А. С., Ткаченко Н.В. Возможности методики base в контексте психологического консультирования подростков / Научно-практическое образование, исследовательское обучение, STEAM-образование: новые типы образовательных ситуаций Сборник докладов IX Международной науч. практ. конф. Под ред. А. С. Обухова. 2018. С. 269-274.

53. Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1-2-е изд., исправленное. - М.: Слайдинг, 2006. 96 с.

54. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1991. 287 с

55. Парыгин Б. Д. Социально-психологический барьер и его функции // Философия и социальная психология / Под ре. Б. Д. Парыгина. – Л.,1974. Вып. 8. 120 с.

56. Перова Л. В. Личностное самоопределение старших подростков посредством группового консультирования / Концепции фундаментальных и прикладных научных исследований Сборник статей по итогам Международной науч. практ.конф. в 6 частях. 2017. С. 120-123.

57. Петров К. Мобильная революция // Мир Internet. – 2001. №5. С. 19-22.
58. Поварницына, Л. А. Работа практического психолога с личностью учителя: Учеб. пособие для студентов психол. отд-ния / Л. А. Поварницына; Твер. гос. ун-т. – Тверь, 2018. № 47 (233). С. 315-317.
59. Пешков Р. А., Ромметвейтом Р. Теоретические подходы к проблеме уверенности обучающихся в процессе психологического консультирования / Проблемы теории и практики современной психологии материалы XVII Всероссийской (с межд. участием) науч. практ. конф. 2018. С. 255-257.
60. Пожарская Е. А. Развитие эмпатии у депривированных подростков в процессе психологического консультирования / Молодой ученый. 2018. № 38 (224). С. 177-178.
61. Посысов Н. Н. Особенности психологического консультирования подростков с ограниченными возможностями здоровья / Образовательная панорама. 2018. № 2 (10). С. 64-68.
62. Птицына С. А., Лутошлива Е. С. Развитие творческого мышления у депривированных подростков в процессе психологического консультирования / Проблемы теории и практики современной психологии материалы XVII Всероссийской (с международным участием) науч. практ. конф. 2018. С. 315-318.
63. Раева Д. А. Формирование позитивного образа-я современных подростков средствами нарративного подхода в рамках индивидуального психологического консультирования / материалы научной сессии сборник материалов: в 6 частях. Волгоград, 2016. С. 45-48.
64. Рояк А. А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка. – М.: Педагогика, 1988. 120с.
65. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 1990. С. 124.

66. Рябцовская Е. А. Психологическое консультирование подростков с низким уровнем коммуникативной компетентности / Психологическая наука и практика: инновации в образовании материалы Пятой конференции психологов образования Сибири. 2018. С. 504-509.

67. Сагилян Э. М., Славиной Л. С., Мартикаров А. Мультиmodalный подход в психологическом консультировании подростков в условиях современной действительности / Гуманитарные исследования в XXI веке. 2018. № 4. С. 38-43.

68. Слостенина В. А., Мудрик А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В. А. Слостенина. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 200 с.

69. Сорин А. В. Аналитическая работа с подростком крупным планом (тематическое исследование) / Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1 (90). С. 130-150.

70. Тарасова Л. Е., Трофимова А. П. Психологическая помощь подросткам-инвалидам / Социокультурная интеграция и специальное образование Сборник научных статей. Электронное издание. Под. ред. Н.Г. Чернышевского. М., 2015. С. 333-341.

71. Татарова Е. С. К проблеме развития межличностного общения у девочек подростков в процессе психологического консультирования / Проблемы теории и практики современной психологии материалы XVII Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2018. С. 266-268.

72. Трухманова Е. Н., Гузнищева М. В. Специфика индивидуального психологического консультирования девиантных подростков / Психология, социология и педагогика. 2015. № 3 (42). С. 63-66.

73. Умняшова И. Б., Запорожская Д. Е. Психологическое консультирование подростков в образовательной организации / Вестник практической психологии образования. 2016. № 3 (48). С. 3-10.



74. Усачева Е. Л., Портнова А. А., Серебровская О. В., Смирнов И. И., Безменов П. В., Попова Е. С., Вяльцева И. Ю., Романова О. А. Единый центр защиты детей: опыт и перспективы / XVI Съезд психиатров России. Всероссийская науч. практ. конф. "Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы" Тезисы. Ответственный редактор Незнанов Н. Г.. 2015. С. 340.

75. Форверг М., Гибш Т. Введение в марксистскую социальную психологию. М., Прогресс, 1972. 296 с.

76. Фельдштейн Д. И. Психология воспитания подростка. - М.: Знание, 1978. 47 с.

77. Шкуратова И. П., Новокшонова Н. В. Представления о трудном партнере по общению полезависимых и полenezависимых индивидов // Психологический вестник РГУ. Вып. 4. 1999. С. 127 – 137.

78. Шналиева М. У. Психологическое консультирование - как один из инструментов психологической помощи подросткам / Человекознание Сборник статей XX Международной науч. конф. 2018. С. 57-61.

79. Юркина К. П. Особенности психологического консультирования агрессивных подростков / Проблемы теории и практики современной психологии материалы XVI ежегодной Всероссийской (с международным участием) науч. практ. конф. Иркутск, 2017. С. 205-207.

# Приложение



Таблица 3- Суждения, описывающие отношения-обращения подростков друг к другу (в %, уровни несформированности показателя) констатирующего эксперимента

Коммуникативные характеристики субъекта затрудненного общения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 Безразличное отношение к другому человеку, (ко мне).	50	29	24
7 Подозрительное отношение к другим людям (ко мне).	50	33	12
11 Неприязненное (враждебное) отношение к другим людям (ко мне)	50	24	26
15 Властное отношение к другим людям (ко мне).	67	10	13
19 Высокомерное отношение к другим людям (ко мне).	67	19	14
23 Требовательное отношение к другим людям (ко мне).	52	33	14
27 Страх быть смешным в глазах других людей.	38	38	24
31 Стремление произвести приятное впечатление	19	43	33
35 Заинтересованное отношение к другому человеку (ко мне)	5	33	62
39 Доверительное отношение к другим людям (ко мне).	10	24	66
43 Дружеское отношение к другим людям (ко мне).	5	19	76
47 Почтительное отношение к другим людям (ко мне).	10	14	76

51 Добродушное отношение к другим людям (ко мне).	10	10	80
55 Способность выразить свое отношение с помощью жестов, мимики, интонаций	14	29	59
59 Стремление занимать в общении подчиненную позицию	24	43	33

#### Приложение А

Таблица 4- Суждения, раскрывающие умения и навыки организации взаимодействия подростков друг с другом (в %, уровни несформированности показателя) констатирующего эксперимента

Умения и навыки организации взаимодействия субъекта затрудненного общения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 Безразличное отношение к другому человеку, (ко мне)	33	38	29
8 Привычка перебивать разговор	50	43	17
12 Неумение выйти из общения, вовремя его прекратить	50	25	25
16 Неумение аргументировать свои замечания, предложения	14	50	43
20 Неумение разнообразить речевые формы обращения к другому человеку	33	50	19
24 Стремление занимать в общении ведущую позицию	24	52	24
28 Желание навязать свою точку зрения	24	52	24
32 Неумение выразить отношение с помощью жеста, мимики, интонаций	19	29	52
36 Умение меньше говорить, а больше слушать	14	19	66
40 Умение слушать, вести диалог, беседовать	0	19	81
44 Умение вовремя выйти из общения, прекратить его,	24	38	38

учитывая ситуацию и состояние другого человека			
48 Умение принять точку зрения другого человека	19	33	50
52 Умение объяснять, аргументировать свои предложения, замечания	10	29	62
56 Умение разнообразить речевые формы обращения к другому человеку	24	19	59
60 Концентрация внимания на собственных чувствах и мыслях	33	29	38

Приложение А

Таблица 5- Суждения, описывающие социально-перцептивные особенности подростков, обращенные друг к другу (в %, уровни несформированности показателя) констатирующего эксперимента

Социально-перцептивные характеристики субъекта затрудненного общения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2 Неумение соотносить действия и поступки людей с их качествами личности	29	38	19
6 Неумение поставить себя на место другого человека	33	33	33
10 Неумение «читать» по лицу чувства и намерения другого человека	29	52	19
14 Ошибки в оценке чувств и настроений другого человека	29	38	33
18 Неумение продемонстрировать понимание особенностей другого человека	29	43	29
22 Стремление относить людей к определенному типу	38	38	24
26 Отсутствие проницательности	33	33	33
30 Привычка судить о человеке по его внешности	50	33	17

34 Умение поставить себя на место другого человека	14	43	43
38 Умение точно оценивать чувства и настроение другого человека	14	33	52
42 Умение «читать» по лицу чувства и намерения другого человека	14	52	33
46 Умение демонстрировать свое понимание особенностей другого человека	10	24	66
50 Умение видеть в другом человеке его индивидуальные особенности, черты характера	14	33	52
54 Проницательность: людей видит «насквозь».	19	33	50
58 Стремление оценивать людей на основе представлений, сложившихся в его окружении	29	38	33

#### Приложение А

*Таблица 6-* Суждения, описывающие экспрессивно-речевые особенности подростков, обращенные друг к другу (в %, уровни несформированности показателя) констатирующего эксперимента

Экспрессивно-речевые особенности субъекта затрудненного общения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1 Тихая речь	19	50	33
5 Застывшая поза, неподвижное лицо	43	19	38
9 Длительные паузы в речи	29	52	24
13 Нежелание партнера поддерживать зрительный контакт	19	43	38
17 Отсутствие внешней привлекательности	33	19	50
21 Вялая, невыразительная жестикуляция	19	43	38

25 Несоответствие выражения лица партнера его словам	29	52	19
29 Громкая речь.	33	24	43
33 Систематическое продвижение во время общения	24	50	29
37 Стремление систематически поддерживать зрительный контакт	19	29	52
41 Приятная внешность	5	19	76
45 Быстрый темп речи	52	29	19
49 Интенсивная жестикуляция	38	19	43
53 Соответствие выражения лица партнера его словам	19	29	59
57 Частые прикосновения (кладет руку, похлопывает по плечу и т.п.).	29	33	38

#### Приложение А

Таблица 7- Суждения, описывающие влияние на возникновение трудностей «условия общения» (в %, уровни несформированности показателя) констатирующего эксперимента

«Условия общения» субъекта затрудненного общения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
61 Длительное общение с одним и тем же человеком	24	24	52
62 Присутствие посторонних лиц	50	38	12
63 Большие временные промежутки в общении с партнером	29	38	14
64 Одновременное общение с группой лиц	14	33	38



65 Возрастные различия	29	33	38
66 Половые различия	10	29	62
67 Должностные различия	19	38	43
68 Самочувствие (настроение, готовность к общению)	10	40	50

**2. «Личностный многофакторный опросник» Р. Кеттелла - (подростковый вариант – тест СРQ).**

*Таблица 8- Сводная таблица «Анализ результатов по тесту Р. Кеттелла» в общей выборке до формирующего эксперимента*

	стена	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	стена	
замкнутость	<b>A</b>		2	2	10	4	1		2			<b>A</b>	общительность
эмоц. нестабильность	<b>C</b>			2	3	1	3	6	4	2		<b>C</b>	эмоц. стабильность
сдержанность	<b>D</b>	1		3	5	5	5		2			<b>D</b>	возбудимость
подчиненность	<b>E</b>		2		1	1	3	2	5	6	3	<b>E</b>	самоутверждение
осторожность	<b>F</b>		2	4	5	4	3	2	1			<b>F</b>	легомыслие
низкая нормативность	<b>G</b>				4	4	5	4	2	2		<b>G</b>	высокая нормативность
застенчивость	<b>H</b>	1	1	2	8	4	2		3			<b>H</b>	авантюризм
практицизм	<b>I</b>			2	1	5	3	6	1	1	2	<b>I</b>	чувствительность
неврастения	<b>J</b>		2	2	4	4	4	3	2			<b>J</b>	неврастения
самоуверенность	<b>O</b>		1		3	4	4	2	5	2		<b>O</b>	склонность к чувству вины
групповая зависимость	<b>Q2</b>	1	2	3	4	1	3	3	2	2		<b>Q2</b>	групповая зависимость
низкий самоконтроль	<b>Q3</b>		1	2	3	3	2	7	2			<b>Q3</b>	высокий самоконтроль
расслабленность	<b>Q4</b>		2		7	5	3	4				<b>Q4</b>	напряженность

Приложение Б

Таблица 9 - На основе анализа «Профилей личности» 17 подростков констатирующего эксперимента составлена сводная таблица

	стена	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	стена	
замкнутость	<b>A</b>			2	11	3	0		1			<b>A</b>	общительность
искренность ответа	<b>B</b>	5	10	3	2	1						<b>B</b>	ложь
эмоц. нестабильность	<b>C</b>			1	3	1	3	4	3	2		<b>C</b>	эмоц. стабильность
сдержанность	<b>D</b>	1		2	4	4	4		2			<b>D</b>	возбудимость
подчиненность	<b>E</b>		1			1	1	1	5	5	3	<b>E</b>	самоутверждение
осторожность	<b>F</b>		1	4	5	4	1	1	1			<b>F</b>	легомыслие
низкая нормативность	<b>G</b>				2	4	4	4	1	2		<b>G</b>	высокая нормативность
застенчивость	<b>H</b>			1	8	4	2		2			<b>H</b>	авантюризм
практицизм	<b>I</b>			2	1	5	2	5	1		1	<b>I</b>	чувствительность
неврастения	<b>J</b>		1	1	3	4	4	3	1			<b>J</b>	неврастения
самоуверенность	<b>O</b>		1		2	2	4	2	5	1		<b>O</b>	склонность к чувству вины
групповая зависимость	<b>Q2</b>		1	2	4	1	2	3	2	2		<b>Q2</b>	групповая зависимость
низкий самоконтроль	<b>Q3</b>		1	1	3	3	2	5	2			<b>Q3</b>	высокий самоконтроль
расслабленность	<b>Q4</b>		1		7	4	2	3				<b>Q4</b>	напряженность

Приложение Б

Таблица 10 - На основе анализа «Профилей личности» 17 подростков формирующего эксперимента составлена сводная таблица

	стена	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	стена	
замкнутость	<b>A</b>			1	7	3	3	2	1			<b>A</b>	общительность
искренность ответа	<b>B</b>	5	11	4	1							<b>B</b>	ложь
эмоц. нестабильность	<b>C</b>				1	1	6	4	3	2		<b>C</b>	эмоц. стабильность
сдержанность	<b>D</b>	1		2	6	2	4	1	1			<b>D</b>	возбудимость
подчиненность	<b>E</b>			1	1	2	2	2	4	4	1	<b>E</b>	самоутверждение
осторожность	<b>F</b>		1	2	3	7	2	1	1			<b>F</b>	легомыслие
низкая нормативность	<b>G</b>				1	5	2	4	2	2	1	<b>G</b>	высокая нормативность
застенчивость	<b>H</b>				6	4	3	2	2			<b>H</b>	авантюризм
практицизм	<b>I</b>			2	4	4	1	4	1		1	<b>I</b>	чувствительность
неврастения	<b>J</b>		1		4	3	4	5				<b>J</b>	неврастения
самоуверенность	<b>O</b>		2	1	2	1	6	1	3	1		<b>O</b>	склонность к чувству вины
групповая зависимость	<b>Q2</b>			2	3	3	2	3	2	2		<b>Q2</b>	групповая зависимость
низкий самоконтроль	<b>Q3</b>			1	3	3	3	4	2	1		<b>Q3</b>	высокий самоконтроль
расслабленность	<b>Q4</b>			1	6	6	1	2	1			<b>Q4</b>	напряженность

**«Метод социометрических измерений» Дж. Морено.**

Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии одноклассников с учетом отсутствующих.

Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

- а) \_\_\_\_\_  
 б) \_\_\_\_\_  
 в) \_\_\_\_\_

Таблица 11- Социометрическая таблица подростков испытуемых в общей выборке до формирующего эксперимента

Фамилия Имя	№ п/ п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Куликов Егор	1			3			1						2										
Данилов Максим	2			1	2	3																	
Спиридон ов Артем	3				2		1																
Махняев Андрей	4		3	2		1																	
Сухинин Степан	5			2	1					3													
Тайзеров Роман	6		3	2								1											
Шичкова Юлия	7									1													
Бальдина Ксения	8																						

Пусовская Марина	9							2			1	3										
Потылицы на Люба	10				3				1		2											
Клешкова Маргарита	11							3	1	2												
Достовало в Влад	12												1		2	3						
Мулин Кирилл	13									1		3	2									
Сулик Денис	14										1					3	2					
Сухарь Егор	15									1	2						3					
Рыбаков Стас	16										2	1	3									
Глухова Валя	17											3					2	1				
Москалева Карина	18											2							3	1		
Полежаева Ульяна	19															2			3	1		
Сагайдачн ая Настя	20														3		1			2		
Удина Вероника	21															1	3	2				
Число полученны х выборов		0	2	5	3	3	2	2	0	4	2	4	2	4	4	3	1	2	5	3	3	3
Число взаимных выборов		0	1	2	3	1	1	1	0	2	2	1	2	3	3	2	0	1	2	2	2	3

Таблица 12- Социометрические статусы подростков

№ п/п	Фамилия, имя подростка	Социометрический статус
1	Егор К.	непринятый
2	Максим Д.	принятый
3	Артем С.	принятый
4	Андрей М.	предпочитаемый
5	Степан С.	принятый
6	Роман Т.	принятый
7	Юлия Ш.	принятый
8	Ксения Б.	отвергнутая
9	Марина П.	принятый
10	Люба П.	принятый
11	Маргарита К.	принятый
12	Влад Д.	принятый
13	Кирилл М.	предпочитаемый
14	Денис С.	предпочитаемый
15	Егор С.	принятый
16	Стас Р.	непринятый
17	Валя Г.	принятый
18	Карина М.	принятый
19	Ульяна П.	принятый
20	Настя С.	принятый
21	Вероника У.	предпочитаемый

**Программа групповой консультативной работы с подростками, испытывающими трудности общения со сверстниками**

**«Живое общение»**

**Консультация №1**

**Тема:** «Знакомство»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** создание благоприятных доброжелательных отношений в группе. Выработка норм поведения в группе и вхождение в игровой стиль взаимодействия. Установление доверительных эмоциональных контактов, для сплочения группы.

**Наблюдение:** коммуникативные навыки членов группы, отношение к занятию и общий настрой на работу, эмоциональные реакции в ходе упражнений, высказывания, спонтанность поведения.

**Эффективность:** активность, настрой на работу в группе, положительный эмоциональный фон, естественность поведения.

**Ход консультации:**

«Снежный ком»

**В:** Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

**Пример:** 1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

«Правила нашей группы»



В: После того как все познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них.

1. Доверительный стиль общения. Чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, предлагаю перейти на «ты», это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «Здесь и теперь». Во время занятия все говорят о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонификация высказываний. Отказ от безличной речи (не «многие считают...», а «я считаю...»), от безадресных суждений о других (не «многие не поняли...», а «Оля не поняла...»).

4. Искренность в общении. Во время работы говорить только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне, то мы молчим.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремиться подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение (не «ты мне не нравишься», а «мне не нравится твоя манера поведения»).

8. Как можно больше контактов и общения с другими людьми. Общаться со всеми членами группы, особенно с теми, кого знаешь меньше.

9. Активное участие в происходящем. Каждую минуту активно участвовать в работе группы.

10. Уважение к говорящему. Внимательно слушаем человека, не перебиваем, всем своим видом показываем, что нам интересно, что он говорит.

«Европейский городок»

В: Группа туристов, которая приехала в маленький европейский городок и хочет узнать поближе местных жителей. У населения этого городка есть обычай: ровно в полдень все приходят на центральную площадь и, услышав колокола, приветствуют друг друга разными способами. Когда они слышат один удар, каждый трогает правой рукой левое ухо партнёра. Когда они слышат два удара, берут друг друга за плечи и слегка потряхивают. Когда они слышат три удара, они трутся друг об друга спинами. Вместо удара колокола я буду подавать сигнал свистком (хлопком), один, два, три.

«Спасибо, до свидания»

В: Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят «Спасибо, до свидания».

## Консультация №2

**Тема:** «Мой мир»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Способствовать самораскрытию, которое ведет к изменению себя, понимание окружающих, умение сдерживаться.

**Наблюдение:** откровенность, спонтанность, активность членов группы. Желание продолжать работу. Отношение членов коллектива друг к другу.

**Эффективность:** атмосфера доверия, положительная мотивация, активизация внутренних процессов.

Ход консультации:

«Тесный круг»

В: Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

«Пересядьте те, кто...»

В: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?

- Как ваше настроение?

- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

«Кто не против нас, тот с нами».

В: Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно. Все мы должны самоопределиться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества (это мы уже обсудили); на уровне телесного и эмоционального доверия.

«Встаньте в круг».

В: Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим.

Дети собираются тесной кучкой вокруг психолога. Ведущий говорит «начали», все закрывают глаза и начинают двигаться в любую сторону

самым хаотичным образом, стараясь ни на кого не наступить. При этом все жужжат. Через некоторое время психолог хлопает в ладоши. Все мгновенно замолкают и застывают в той позе и в том месте, где застал сигнал. Не открывая глаз и не прикасаясь ни к кому руками, все пробуют выстроиться в круг. Все происходит в полной тишине. Когда все занимают свои места и остановятся, ведущий хлопает в ладоши 3 раза, все открывают глаза и смотрят, какую фигуру они образовали.

«Зоопарк».

В: Все загадывают себе имена животных. Хлопнув 2 раза в ладоши, нужно назвать свое «имя», а 2 раза по коленям того, к кому обращаешься. Нельзя отдавать ход назад, выдерживать паузу. При ошибке добавляется звук или жест.

«Спасибо за приятное занятие».

В: Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Консультация №3**

**Тема:** «Мои проблемы»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, преодоление трудностей, мешающих полноценному самовыражению и общению.

**Наблюдение:** основные трудности в общении, эмоциональные реакции на упражнения, умение выражать свои мысли.

**Эффективность:** осознание основных трудностей и проблем, желание найти пути их решения, умение полноценно выражать свои мысли.

Ход консультации:

«Светский прием».

В: Свободно передвигаясь по комнате, все должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать то, что цените больше всего именно в этом человеке. Нужно найти для каждого несколько теплых слов. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

«Наши проблемы».

В: В жизни мы часто сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Жизнь – это борьба. Эту формулу вы слышали много раз. С ней можно соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

В: Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время: трудности в общении, скованность, зажатость, конфликтность, непонимание.

В: В тех ситуациях, в которых, казалось бы, нет выхода, предлагается путь использования активного воображения. Представьте перед собой стену и вообразите, что это и есть ваша проблема. Нарисуйте на этой стене дверь и

красным цветом обозначьте на ней выход. Вообразите, как вы входите через эту дверь, плотно прикрыв ее за собой. Ваши проблемы остаются за дверью. Теперь попытайтесь прочувствовать вновь обретенную свободу, ведь по ту сторону двери нет никаких сложностей, и единственное, чем вы можете заняться, - насладиться свободой. Когда вы осознаете, что готовы покинуть убежище, не забудьте захватить с собой это обретенное чувство свободы от прошлых попыток решить свои проблемы. Такое свежее восприятие позволит вам обнаружить ранее независимые пути решения. Давайте найдем то общее, что помогло вам преодолевать трудности. Составляем общий перечень. Теперь у каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

«Записки».

В: Детям предлагается написать записки, и сказать, что они будут прочитаны только в последний день занятия. Записки должны быть анонимными. После того как все закончили писать, тренер собирает их и складывает в заранее заготовленную бутылку. Содержимое записок может быть любым: перечень проблем, которые хотелось бы решить, комплексы, от которых хотелось бы избавиться, конкретные обращения и пожелания некоторым участникам группы. В последний день бутылка вскрывается, записки читаются, обсуждается, что удалось, а над чем надо еще работать.

«Свое пространство».

В: Один из детей добровольно встает в центр круга.

Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии, от которого находятся остальные участники группы – «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя – так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях.

После того как расстановка завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

«Спасибо, до свидания»

В: Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят «Спасибо, до свидания».

#### **Консультация №4**

**Тема:** «Управляй собой»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** развитие навыков управления эмоциональным состоянием. Работа с негативными эмоциями. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях.

**Наблюдение:** умение правильно реагировать на различные жизненные ситуации, управлять своими эмоциями. Проявления активности, экспрессии у членов группы.

**Эффективность:** развитие навыков управления негативными эмоциями, умение правильно отреагировать на ситуацию. Умение непредвзято оценивать конфликтную ситуацию. Коррекция поведения в сторону снижения его конфликтности.

#### **Ход консультации:**

«Какого я цвета?».

В: Каждый участник, подумав некоторое время, говорит, какого он сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете состояния участника. Пояснить – почему выбрали именно этот цвет для себя.

«Решение ситуации».

В: Ситуация: человеку на работе испортили настроение. Он вымещает гнев на членах своей семьи. Разыграть ситуацию, объяснить условия, соответствуют они требованиям или нет? Если человек не в состоянии держать свои эмоции под контролем, то необходим постепенный путь к

пресечению вспышек гнева, во время которого вы избавитесь от раздражения.

1. Осознайте, что вы "создаете" гнев. Кто-то может быть вам неприятен, может расстроить вас, но не он "создает" ваш гнев.

2. Оцениваете ли вы поступки людей или их в целом? Поймите, что не всегда люди, поступающие плохо - плохие.

3. Если вы сердиты на человека, которому не можете все высказать, не опасаясь последствий, тогда поделитесь с друзьями, расскажите им о своих обидах, это поможет снять напряжение.

4. Избегайте людей, которые вас злят. А если вам это не удастся, у вас есть возможность подготовиться. Попробуйте, например, представить этого человека в чепчике и ползунках или сделать глубокий вдох и досчитать до 10.

5. Не пытайтесь просто пренебрегать тревожными мыслями, не обращать на них внимания. Пытаясь гнать от себя мысль, человек невольно многократно "прокручивает ее в уме? Вызывая против своей воли ее как бы заново и тем самым закрепляет ее в сознании. Поэтому необходимо поделиться своими тревогами с друзьями.

6. Найдите подходящее занятие, чтобы отвлечься от неприятностей.

7. Возьмите в помощники маленькую хитрость. Включите свои волнения в ежедневный график. Не придавайтесь им в любое время и в любом месте. Как только вы заметили, что беспокоитесь, принимайте решение отложить это на специально отведенное время: Я не буду думать об этом сейчас, я подумаю об этом завтра. Вытесняйте мысли, сосредоточьтесь на сиюминутной задаче. Вы можете сделать всегда одно из двух: или беспокоиться, или решать проблему беспокойства. Что лучше для вас - выбирайте сами.

«Сказка о доверии»



К одному Учителю пришли три ученика и попросил взять их на послушание. Я возьму вас ответил им Учитель, только вы будите доверять мне во всем.

Однажды Учитель решил послать своих учеников в дремучий лес, где по преданию жили страшные чудовища.

- Вы пойдете в лес и наберете дров, - сказал им Учитель, – но помните, чтобы не случилось, верьте мне - в лесу давно никто не живет и вам нечего бояться.

Ученики выслушали указание Учителя. Но из-за страха, что чудовища все-таки живут в лесу, первый ученик так и не осмелился войти в лес.

Второй ученик сначала поверил словам Учителя. Но как только он зашел в лес, страх встречи с чудовищами постепенно стал овладевать им. Вдруг чья-то тень мелькнула перед глазами ученика, и полный ужаса он прокричал.

- Ты обманул меня Учитель, тут сотни всевозможных чудовищ и они приближаются ко мне!

Так и не набрав дров, ученик в страхе бежал.

Настал черед третьему ученику отправиться в таинственный лес. Спустя некоторое время он возвратился с полной вязанкой дров и спросил Учителя.

- Учитель, почему другие ученики рассказывают, что лес населен сотнями страшных и ужасных чудовищ, но сколько я не ходил, мне так и не попалоь ни одно из них на глаза.

- Ты искренне поверил моим словам, ученик мой. Только наши страхи, способны породить ужасных монстров. И стоит только маленькой капле недоверия зародиться между людьми, как из нее в тоже миг вырастают многочисленные и страшные чудовища, - ответил ему Учитель.

«Аукцион».

В: По типу аукциона предложить, как можно больше способов справиться с плохим настроением.

«Счет до 10».

В: Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» все закрывают глаза, опускают головы вниз и считают до 10. Считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой - «два», третий - «три» и т.д. В игре есть правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, счет начинается сначала.

Дается 10 попыток. Если удастся, то группа необыкновенно согласована. После каждой неудачной попытки можно открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Нужно понять друг друга без слов – объясняться при помощи взглядов, жестов.

«Спасибо, до свидания»

В: Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят «Спасибо, до свидания».

### **Консультация №5**

**Тема:** «Эмоции и чувства»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:**приобретение навыков узнавание эмоций по внешним сигналам от партнёров и понимание эмоционального состояния партнёра, а также грамотного эмоционального реагирования.

**Наблюдение:**умение узнавать эмоции и проявлять их. Активность, отношение к занятию, эмоциональный климат в коллективе.

**Эффективность:**более глубокое понимание партнера по общению, через его внешние проявления, приобретение навыков грамотного эмоционального реагирования.

#### **Ход консультации:**

«В магазине зеркал».

В: В парах. Один предъявляет эмоцию, выражая её лицом, второй отгадывает, какая эмоция предъявляется.

«Механизм «Улыбка»».

В: Верным защитником психики, одним из психологических приемов расположения людей к себе является улыбка. Человек с улыбкой на лице всегда хорошо принимается. Улыбка ничего не стоит, но многое дает: она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ею одаривает; она длится мгновения, а в памяти порой остается навсегда. Улыбка создает счастье в доме, доброжелательность в делах и служит для друзей паролем, она - лучшее из природных средств против неприятностей. Но улыбку нельзя ни купить, ни выпросить, ни украсть, ибо она не принесет ни малейшей пользы, если не будет послана от чистого сердца. Улыбка способна формировать притяжение (аттракцию). А почему это так? Каков психологический механизм этого притяжения

В: Составляющие этого механизма таковы:

1. Большинство людей искренне по-доброму улыбаются своим друзьям, а не своим врагам.

2. Если при общении у человека доброе и приятное выражение лица, мягкая приветливая улыбка, то, скорее всего это сигнал: "Я - ваш друг"

3. Друг в прямом смысле этого слова - это единомышленник в каких-то значимых для нас вопросах, делах, или по С.И. Ожегову, "сторонник""защитник".

4. Одной из ведущих потребностей человека является потребность в безопасности, в защищенности. Друг - это тот человек, который повышает защищенность, т.е. удовлетворяет одну из важнейших потребностей.

5. Чувство удовлетворенности вызывает у человека положительные эмоции.

6. Человек всегда стремится к тому, кто (что) вызывает у него положительные эмоции.

7. Если кто-то вызывает положительные эмоции, то он вольно или невольно формирует аттракцию (привлечение, притяжение).

В: Таков психологический механизм приема "улыбка" А вы умеете улыбаться? Используйте следующую рекомендацию; оставшись наедине с самим собой, улыbnитесь тому, кто смотрит на вас из зеркала. Этот человек заслуживает, чтобы ему улыbnулись. После этого упражнения вы почувствуете, что стало светлее, что не так сложно улыбаться, когда это необходимо. Улыбка уменьшает сопротивление возражения в споре, разговоре. Человек с улыбкой вызывает меньше возражений, чем когда его встречают без приятного выражения лица. Улыбкой вы никогда не ухудшите ваши отношения. А это уже плюс.

#### Тест "Улыбка и характер"

В: Характер узнается не только по его поступкам, манере разговаривать, но и по тому, как человек смеется. Вот 10 наиболее распространенных "видов" смеха.

1. Типично ли для вас при смехе касаться мизинцем своих губ. Если да, то это означает, что у вас имеются собственные представления о "хорошем тоне", грации и женственности и что вы твердо следуете этим представлениям всегда и везде. Вам нравится быть в центре внимания.

2. Прикрываете ли вы при смехе рот рукой? Если да, то вы робки и не слишком уверены в себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени и, как говорят, "не раскрываться" Наш совет: не перегибайте с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

3. Часто ли при смехе запрокидываете голову? Если да, то вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время у вас широкая натура. Иногда делаете неожиданные поступки, соглашаясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, больше полагаться на разум.

4. Касаетесь ли при смехе рукой лица или головы? Если да, то, скорее всего вы мечтатель, фантазер. Это, конечно, неплохо, но надо ли так

целестремленно стараться осуществить свои грезы, попой совсем нереальные? Больше трезвости и реалистического подхода к жизненным проблемам - вот вам совет.

5. Морщите ли вы нос, когда смеетесь. Если да, то ваши чувства и взгляды быстро и часто меняются. Вы - человек эмоциональный и, видимо, капризный. Легко поддаетесь минутному настроению, что создает трудности для вас и для окружающих.

6. Смеетесь громко с раскрытыми устами. Если да, то вы принадлежите к людям темпераментным; немного сдержанности, умеренности приобрести не помешает. Вы умеете говорить, но умейте и послушать!

7. Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться? Если да, то вы из людей добросердечных, соvestливых, привыкших приспособливаться к обстановке и к людям. Ваши чувства и поступки всегда под контролем, никого никогда не огорчите, не расстроите.

8. Держитесь ли при смехе за подбородок? Если да, то какой бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий (не слишком ли порой опрометчиво?).

9. Прищуриваете ли веки когда смеетесь? Если да, то это свидетельствует об уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядности ума. Вы деятельны и настойчивы, иногда, быть может, больше, чем нужно, в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя как бы со стороны.

10. У вас нет определенной манеры смеяться. Если да, то вы принадлежите, очевидно, к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением, часто пренебрегая взглядами других. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится.

В: Существует еще много разных манер смеяться, а еще больше черт характера. Может быть, вы не найдете в этом тесте собственной манеры, а

может быть, вы согласитесь с трактовкой черт вашего характера. Но это будет определенная "пища" для самоанализа.

«Передача чувств».

В: Все встают в шеренгу, в затылок друг к другу, первый человек поворачивается ко второму и передаёт ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т.д.), второй человек должен передать следующему это же чувство и т.д. У последнего спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале, и как каждый участник понимал полученное им чувство.

Аутотренинг «Дыхание»

В: «Сядьте на стул. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на собственном дыхании. Вдох-выдох, вдох-выдох. Не пытайтесь изменить его естественный ход, просто стараясь не выходить из расслабления, запомните, как вы дышите в состоянии покоя, зафиксируйте рисунок собственного дыхания». Очень важно отследить ритм дыхания в расслабленном состоянии.

«Спасибо, до свидания»

В: Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## **Консультация №6**

**Тема:** «Эффективные приемы общения»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** знакомство с приемами общения, расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

**Наблюдение:** умение пользоваться способами общения, навыки вербального и не вербального общения. Активность участников, отношение к занятию.

**Эффективность:** использование правил и техник в общении, развитие коммуникативных умений.

**Ход консультации:**

«Испорченный телефон».

В: Дети встают в цепочку. Психолог встает в конце. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом, стоящему впереди подростку. Затем он жестами показывает какой-либо предмет. Первый участник поворачивается лицом ко второму и то же хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передаёт третьему, третий – четвертому и т.д. последний участник показывает предмет. Всё делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет и его по плечу.

«Учимся слушать и слышать».

В: Если хочешь заинтересовать человека разговором, старайся расположить его к себе с первой минуты, с первых слов. Непременное условие взаимопонимания в общении – участливое, доброе отношение к собеседнику. Мне кажется, что добрый человек – это такой, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что чувствует другой. Задумайся, а умеешь ли ты разговаривать с людьми, например в компании друзей знакомых?

Сейчас многие этого не умеют. Наверное, вы можете припомнить такую ситуацию: пришли в гости или собрались где-то компанией, думали дружески поговорить, обсудить самые разнообразные, интересные вам проблемы. А разговор не получился. Почему?

В: Все говорят одновременно, шумно, с увлечением, каждый – о своем, и друг друга не слушают. И в результате – никакого удовольствия от встречи. А это так обидно. Воспитанный человек умеет разговаривать в компании, он

уважает собеседника, а поэтому с интересом выслушивает их, не торопится с собственными высказываниями.

Общение - это, прежде всего:

А) невербальное общение.

«Передай другому»

В: Дети сидят в кругу и по очереди каждый без слов передаёт соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу.

- Легко или трудно было передавать предмет?

- Легко или трудно отгадывать предмет?

- В чем были трудности?

Б) наблюдательность в общении.

«Что помню?»

В: Один из детей садится спиной к аудитории. Остальные в слух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загадываемого. После этого другой садится спиной к аудитории и загадывается новый человек, и процедура повторяется. Смена водящего происходит ещё несколько раз.

- Легко или трудно было описывать внешность?

- В чем были трудности?

- Что легче всего вспоминается?

В) умение слушать другого, точная передача информации.

«Сказка о том, как ледяное Равнодушие вылечили»

В: Эту историю многие люди не помнят. Да и как они её могут помнить, если родом она из детства.

Высоко-высоко в небе жила Душа. И такая она была большая, что помещалось в ней много разных чувств: Добро и Зло, Смех и Слёзы, Радость



и Печаль, Любовь и Ненависть. И ещё много-много, совсем не похожих на другие, чувств. Все они были настолько разные, что приходилось удивляться: как они могут уживаться вместе?

А в самом уголке Души поселилось Равнодушие. Было оно не то непробиваемое, не то ледяное, вобщем, поразительно глубокое Равнодушие. Ему были недоступны краски жизни. Оно было неспособно переживать и не способно радоваться и любить. Поэтому Равнодушие тоже никто не любил. Впрочем, некоторые чувства ему симпатизировали. Но даже они не могли понять, почему «Моя хата с краю», «Своя рубашка ближе к телу», или «После нас – хоть потоп»? И решили тогда чувства выгнать Равнодушие из Души, которому это, впрочем, было все равно. Да вот беда: как только они открыли свою Душу, порывом ветра подхватило их всех и разнесло по белу свету.

Идет Равнодушие по городу и видит: на дороге злой Мальчишка Собаку бьёт. Она скулит, убежать от него хочет, а он за ней мчится и изо всех сил палкой лупит. Прыгнула Собака в ужасе да прямо в канализационный колодец и угодила. Плюнул Мальчишка со злости и пошёл прочь. Равнодушие тоже было собралось уйти, если бы не взглянуло в глаза несчастной Собаки. И тут, как по мановению волшебной палочки, вылетели маленькие сверкающие звёздочки и легонько укололи его в самое сердце. Равнодушие очень испугалось нового чувства, возникшего в её душе. Оно осторожно подошло к колодцу, дотянулось до лап Собаки и попробовало её вытащить, но сил не хватало. И тогда две пары рук помогли Равнодушию вытащить беднягу из колодца. Оглянулось Равнодушие: за спиной стояли Жалость и Доброта. Не сказав ни слова, они весело подмигнули и исчезли из вида. А Собака ласково лизнула руки своей спасительницы и тоже убежала. На душе у Равнодушия стало неспокойно. «Это виноваты маленькие сверкающие звездочки,- подумало оно,- больше не впущу их в своё сердце».

Побрело Равнодушие дальше своей дорогой. И вдруг слышит: кто-то причитает ласково, просит не шалить и плаксивым голосом так жалобно уговаривает. Огляделось Равнодушие и видит: во дворе в большой луже весь мокрый и грязный Малыш стоит, да не просто стоит, а высоко подпрыгивает так, что брызги во все стороны летят. А на дорожке Бабушка его волнуется и просит внука выйти из воды. А тому хоть бы что! Подбежал к Бабушке, выхватил палку, на которую та опиралась, и упала Старушка прямо в грязь лицом. Хотело Равнодушие мимо пройти, да опять кинула взгляд в глаза старенькой женщины. Лишь на одно мгновение, лишь на чуть-чуть... Маленькие сверкающие звёздочки вновь неприятно защекотали сердце. Подбежало Равнодушие к Старушке, помогло подняться, вытерло грязь с лица.

-Спасибо тебе, добрая женщина,- тихо сказала Бабушка. Сказала и поцеловала Равнодушие на прощанье. А ведь её, бедняжку, не целовал никто и никогда. Чувствует Равнодушие: тепло какое-то по нему разливается, радость бесподобная во всём теле образовалась. И куда только чёрствость девалась?

-Что со мной происходит? – в глубочайшем волнении воскликнуло Равнодушие. - Что это за волшебные маленькие звёздочки, которые не дают мне покоя?

-Ты ничем ни разу не пожертвовало ради другого, потому что не видела в этом необходимости,- услышало Равнодушие и оглянулось: позади стояла Любовь.

-Быть неравнодушным – естественное поведение. А звёздочки, которые растопили лёд в твоём сердце, это Сострадание и Милосердие,- так сказала Любовь, и улыбнулось Равнодушию.

Так ледяное Равнодушие стало добрым и ласковым.

В: Так что же определяет успех в общении? Обычный ответ: знания, эмоциональность, техника разговора, умение найти общий язык, правильно

слушать собеседника и т.д., но этого не достаточно. Нужно помнить: главное в общении это сам человек. Общение всегда ценилось не столько за обмен информации, сколько за возможность соприкоснуться с человеческой личностью. Для этого надо немного...суметь открыть себя другому. Сюда входят, прежде всего умение открыто выражать свои чувства и переживания, способность быть самим собой, отказ от всякого искажения своей личности в глазах другого. Но в жизни мы только тем и занимаемся, что мешаем друг другу открываться. Закрываемся сами и закрываем этих других. Значит, надо научиться убирать всевозможные барьеры, которые мы ставим на пути доверительного общения.

«Сообщения».

В: Разбиваются по парам, каждый должен без слов, жестами сообщить своему партнёру какое-то сообщение, а он должен понять и рассказать, в чём смысл послания. Затем меняются ролями.

«Спасибо за приятное занятие».

В: Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

## **Консультация №7**

**Тема:** «Я тебя понимаю»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** углубление самоанализа, совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков.

**Наблюдение:** проследить, как используются полученные навыки общения, насколько происходит самораскрытие членов группы. Активность, общий эмоциональный климат в коллективе.

**Эффективность:** более четкое отслеживание эффективного и неэффективного общения, формирование доверия в группе, снятие эмоционального напряжения.

#### **Ход консультации:**

«Твое будущее».

В: Обращаясь к одному из членов группы, другой делает ему прогноз на будущее. Например, «Боря, я думаю, что через 5 лет ты будешь более добродушным и отзывчивым». Нужно пройти по очереди по всем членам группы и, вспомнив все, что уже знаешь о своем партнере, высказать предположение о его будущем.

«Карлики и великаны».

В: Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!»- все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны».

«Другой акцент».

В: Часто в нашей речи мы совершенно не обращаем внимания на то, какие слова мы говорим. Когда ваш партнер говорит, что ему не ясно, о чем идет речь, существуют два способа реакции:

1 – «Вы меня не поняли» («Ну какой же вы бестолковый человек!»).

2 – «Извините, я плохо выразил свою мысль» («Я сегодня, действительно, не совсем в форме и готов еще раз повторить свое предложение»).

В: Вы понимаете, что первым ответом мы перекладываем всю ответственность на партнера. Вы подчеркиваете, что он некомпетентен, плохо разбирается в вопросе.

В: Второй вариант снимает с вашего партнера долю ответственности. Такими словами вы принимаете все на себя и показываете свою готовность продолжить разговор, несмотря на то, что с первого раза не все получилось.

Какая тактика более эффективна? Я думаю, что выводы вы сделаете сами. Давайте потренируемся в ведении именно 2 тактики разговора. Для этого мы соберем несколько примеров высказываний 1 типа, при котором вся вина перекладывается на партнера.

Желательно, чтобы примеры были из вашей личной практики, которые вы часто слышите при общении со своими друзьями, знакомыми и другими людьми. После этого мы все вместе перенесем акцент в ответе на себя, т.е. переделаем ответы во второй вариант, который более эффективен при ведении диалога.

«Посылка».

В: Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

«Я тебя понимаю».

В: Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. Подросток обращается к этому человеку, рассказывает ему о нем (о его состоянии, мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ: подтвердить или опровергнуть мысли.

«Спасибо, до свидания»

В: Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## Консультация №8

**Тема:** «Моя индивидуальность»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** способствовать дальнейшему сплочению группы, углублению процессов самораскрытия. Учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

**Наблюдение:** эмоциональные реакции, возникающие при выполнении заданий, уровень сплоченности группы, умение принимать высказывания о себе.

**Эффективность:** более полное самораскрытие, снятие напряженности и скованности, умение видеть в себе и людях положительное.

### Ход консультации:

«Ассоциация».

**В:** Встать в круг. Приветливо посмотреть друг на друга. И по кругу, здороваясь с участниками, добавлять свои ассоциации с яркими личностями, например, с политиками, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами. Например, «Привет, Сергей, ты мне напоминаешь Хлестакова». «Здравствуй, Света, ты мне напоминаешь Красную Шапочку». Любой в праве спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера.

«Здравствуй, Я, мой любимый».

**В:** Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога... поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо...» Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая... взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы

о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать — так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои веки. Пусть отдохнет мое лицо. Глаза - это зеркало моей души. Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо — самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности — и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо!

И мои труженики — ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело — спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть. Отдыхай.

Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира — это моя душа. Я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа — это то, что умеет любить, моя душа — это то, что умеет плакать... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую.

Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это!

Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул — и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза — и окажетесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращаетесь потихоньку сюда.

«Молекулы».

В: Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (тренер с двумя участниками группы показывает: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь, друг друга предплечьями).

«Все мы».

В: «Все мы» - это ассоциативно – ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя. Один участник выходит. Психолог просит каждого участника сказать об ушедшем что-нибудь приятное. Затем участник входит. Психолог говорит: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много



приятного было о вас сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал.

«Спасибо за приятное занятие».

В: Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Консультация №9**

**Тема:** «Люди значимые для меня»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** развитие уважения к окружающим людям, доверия к ним, нахождение положительных сторон личности.

**Наблюдение:** взаимоотношения в группе в целом, раскрепощенность – скованность, активность – пассивность поведения.

**Эффективность:** сформированность глубокого доверия, атмосфера эмоционального комфорта в группе. Принятие и понимание другого человека.

#### **Ход консультации:**

«Приятные слова».

В: Нужно приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнёра. Обязательно выразить уверенность в том, что он никогда не сделает...На пример: «Олег, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя!».

«Значимые люди».

В: Психолог просит подростков назвать трёх самых значимых для них людей. Это не обязательно должны быть те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Обсуждается: чем значимы для подростка, так же ли близки они ему теперь, если речь идёт о прошлом, хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас.

«Слепой и поводырь».

В: Группа разбивается на пары. Один из партнёров должен закрыть глаза, а другой - провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения. Затем роли меняются. Обсуждение: как важно в нашей жизни доверять людям? Часто нам этого не достаёт, и мы многое теряем из-за того что нет доверия.

Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца? Было ли желание полностью довериться партнёру?

«Крокодил».

В: Группа становится цепочкой. Задача головы поймать хвост крокодила.

«Объявления».

В: Задача – составить текст газетного объявления с подзаголовком «Ищу друга». В нем нужно указать свои основные увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свободное время, чем можете заинтересовать человека, чем помочь ему.

«Спасибо за приятное занятие».

В: Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга

постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### **Консультация №10**

**Тема:** «Барьеры в общении»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** помочь прийти к положительному восприятию барьеров общения, а не уйти от них или подавить их.

**Наблюдение:** наличие, отсутствие тех или иных барьеров общения. Активное участие, снятие напряжения в процессе занятия.

**Эффективность:** использование знаний о дистанциях в общении, приобретение навыков работы с психологическими барьерами.

#### **Ход консультации:**

«Поздороваться как...».

**В:** Все двигаются хаотично и беспорядочно, и по команде встречаемся вы, оказавшись, рядом с ближайшим партнером, здороваетесь как близкие друзья, с начальником, с родителями, знакомые.

Аутотренинг «Расслабление»(Упражнение может длиться 3-5 минут).

**В:** «Сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните на стуле... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь... »

В инструкцию добавляются слова: «Я подойду к некоторым из вас, положу руку на плечо, о чем-то спрошу. Отвечайте с закрытыми глазами так, чтобы было слышно всей группе». В ходе выполнения упражнения психолог идет по кругу и спрашивает некоторых из подростков примерно следующее: «Где ты? Это место знакомо тебе? Что ты делаешь? Ты один? Кто рядом с тобой? Тебе хорошо? Побудь там еще... »

В: «Возвращайтесь оттуда, где вы только что отдыхали... возвращайтесь медленно... прощайтесь с теми, кто там был с вами... Открывайте глаза... Потянитесь, выпрямитесь, посмотрите друг на друга... Мы продолжаем тренинг».

«Барьеры общения».

В: Поскольку всю информацию об окружающем мире мы получаем через свои органы чувств, может показаться, что состояние нашего разума полностью контролируется внешними впечатлениями. Создается мнение, что именно окружающий мир служит источником переполняющих нас плохого настроения, чувства угнетенности и страха.

В: Барьеры общения сопровождают нашу жизнь от рождения до последнего дня. Но это вовсе не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми ситуациях обязательно должна быть проигравшая и выигравшая сторона. Выиграть могут обе!

И тогда тот потенциал, та энергия, генератором и аккумулятором которой является каждый барьер, из разрушающей превратится в творческую, принесет радость и чувство удовлетворения, возможность психологического роста.

Если в нашем разуме царит покой, все вокруг будет выглядеть иначе. Мы сами можем решать, проснуться ли нам утром счастливыми, взглянуть ли на мир сквозь очки, пропускающие только добро, или нет. Мы можем следить за своим внутренним миром, выбирая только те мысли, которые для нас желанны.

В: Мы в силах заменить мысли, расстраивающие нас, на такие, которые бы обеспечили нам внутреннее и внешнее равновесие в этом мире. Ключами к преодолению барьеров общения являются умение прощать и определение алгоритма поведения в конфликтной ситуации, следуя которому можно добиться наилучших последствий, как для себя, так и для противоположной стороны. Это не означает, что вы вообще не можете выразить человеку свои

претензии. Разница в том, что вы можете сделать это конструктивным образом.

В: Интерес представляют девять способов преодоления барьеров общения сформулированные Карнеги:

1. Если вам необходимо упрекнуть человека, то начинайте с похвалы и искреннего одобрения. "Всегда легче выслушать неприятные вещи после того, как вы выслушали похвалу в адрес ваших положительных сторон" (Например: "Вы же умный, исполнительный работник, как же вы до сих пор не выполнили это задание?").

2. "Обращая внимание человека на его ошибки, не делайте это "в лоб" (Пример Карнеги: "Директор одного универмага заметил одиноко стоящего у прилавка покупателя, а в это время продавцы беззаботно разговаривали и шутили в стороне. Он не сказав ни слова, спокойно зашел за прилавок и сам обслужил покупателя на глазах смутившихся продавцов"

3. Перед тем как критиковать человека, упомяните вначале о своих ошибках в аналогичных ситуациях. Тот, на кого направлена критика, гораздо быстрее признает свои ошибки, если знает, что и критикующий не безгрешен.

4. Отдавая приказание, делайте это в форме вопросов. (Например: "Вас не затруднит сходить туда-то и сделать то-то)."

5. Щадите радость собеседника. Не перехлестывайте в критике через край, не критикуйте в присутствии других людей.

6. Хвалите человека за каждое его, пусть даже самое незначительное, достижение. При этом будьте искренни в выражении своего одобрения. Заслуженная похвала побуждает человека реализовывать скрытые в нем возможности.

7. Создайте человеку доброе имя, чтобы он мог жить в соответствии с ним. Человек будет стремиться доказать окружающим справедливость вашей высокой оценки его качеств, и постепенно для него социальная роль станет

привычной. "Если хотите развить у человека определенные черты, ведите себя так, как будто эти черты уже присущи ему... Подарите человеку хорошую репутацию.

8. Покажите человеку, что его недостаток или допущенный им промах легко устранить, а дело, которым вы хотите его увлечь, нетрудно выполнить. "Одобрите человека... дайте ему понять, что у него даже есть интуиция, которую необходимо только развить, - и он будет работать до рассвета, чтобы добиться той цели, веру в которую вы в нем разбудили"

9. "Старайтесь, чтобы людям было приятно делать то, что вы предлагаете. Любой человек охотнее выполняет те просьбы, поручения, которые приятны, интересны и полезны ему самому.

«Публичное выступление».

В: Каждый из участников по очереди говорит фразу "У лукоморья дуб зелёный, золотая цепь на дубе том. И днём и ночью кот учёный всё ходит по цепи кругом". Сказать эту фразу надо как лозунг, как научный доклад и как объяснение в любви.

«Купе».

В: Один из участников выводится из комнаты и ему выдаётся задание. Тыходишь в купе, кругом незнакомые тебе попутчики, тебе надо определить, с кем из участников можно завести беседу (с учётом позы мимики). При этом остальным участникам задаются определенные позы и выражения.

«Спасибо, до свидания»

В: Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

## Консультация №11

**Тема:** «Взаимопомощь»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** осознание собственного влияния на других людей и значимости их в своей жизни, поиск способов расположения людей к себе, упрочнение благоприятного климата для отношений.

**Наблюдение:** реакции, возникающие при выполнении заданий, активность, понимание другого человека, его значимости.

**Эффективность:** приобретение навыков расположения людей к себе, осознание важности вежливого поведения, укрепление отношений в группе.

### Ход консультации:

«Пишущая машинка».

В: Каждый участник - буква на клавиатуре пишущей машинки. Она печатает слова так: ведущий говорит слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и т.д. Если делается ошибка, все начинается сначала. Каждому достается по 3 – 4 буквы, в зависимости от числа участников.

«Друг для друга».

В: Люди рождены друг для друга. Задача: подумать, где и чем может быть полезен вам каждый член группы. Например: «Игорь – с ним можно начать бизнес, пойти в турпоход, поговорить о футболе». Таким образом нужно проанализировать каждого участника.

«Вежливость».

В: Какие правила общения приняты в той среде, где вы чаще всего бываете? Как вы обычно приветствуете друг друга, как благодарите, какими словами или жестами выражаете свою признательность? А как вы выражаете свое недовольство или несогласие? А чувство гнева или раздражения? Почему именно так чаще всего общается между собой молодежь, почему в

компании подростков не принято говорить «спасибо» и «пожалуйста», «благодарю тебя» или «я прошу тебя»? На протяжении всего тренинга

В: Мы будем вежливо общаться и выработаем правила вежливого поведения. За каждую оплошность будет наказание – повторение высказывания Эзопа «Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой» 10 раз.

«Доброе слово».

В: Все чувствительны к комплементарам. Люди заслуживают того, что бы о них говорили с добром в сердце. Сейчас мы постараемся найти для каждого человека нужные слова. Это будет ещё одной небольшой проверкой того, на сколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы.

«Спасибо за приятное занятие».

В: Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.



## Консультация №12

**Тема:** «До свидания...»

**Продолжительность:** 1,5 часа

**Цель:** закрепление у участников представления о своей уникальности, закрепление дружеских отношений в группе, осмысление багажа полученных знаний.

**Наблюдение:** эмоциональное состояние членов группы, активность, желание – не желание расставаться.

**Эффективность:** упрочнение и закрепление дружеских отношений, дальнейшее применение полученных знаний, самораскрытие, осмысление своих проблем, использование навыков конструктивного общения.

### Ход консультации:

«Песня в слух и про себя».

В: По хлопку все начинают петь известную песню в слух. По второму хлопку все продолжают петь про себя. По третьему - опять в слух. Задача- не сбиться с ритма.

«Необитаемый остров».

В: В результате корабле крушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, на жизнь полна опасностей. Несколько лет вы не сможете вернуться в родные края. Ваша задача – создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьёзность и опасность происшедшего. Вам нужно освоить остров, организовать на нём хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Решить вопрос о власти, какой она будет на острове, кто будет принимать окончательные решения. Как будет распределяться пища? Поровну? По трудовому вкладу? Сильным или слабым? Какие у вас будут праздники? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? Разработайте нравственно психологический кодекс

взаимоотношений. Чёткие правила, помогающие решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. На всё обсуждение и принятие правил даётся время и полная свобода действий в рамках задания.

«Подарки».

В: Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие: подарок должен как можно лучше подходить человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о подарке, нужно объяснить, почему именно этот подарок был выбран. Одариваемый высказывается, действительно ли он рад этому.

«Обсуждение записок».

В: Вскрывается бутылка. Зачитываются записки. Обсуждается, смогли ли преодолеть проблемы, изменилось ли что-нибудь в ходе занятия.

«Прощай».

В: Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идёте домой.

Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

«Хлопки».

В: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

В: Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

«Спасибо за приятное занятие».

В: Один из участников становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются

в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня проявления трудностей общения у подростков со сверстниками до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1 - Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня проявления трудностей общения у подростков со сверстниками

№	Ф.И.	уровень проявления СЭВ		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	Куликов Е.	3	2	-1	1	14,5
2	Данилов М.	2	2	0	0	6
3	Спиридонов А.	2	2	0	0	6
4	Сухинин С.	2	2	0	0	6
5	Тайзеров Р.	2	2	0	0	6
6	Шичкова Ю.	2	2	0	0	6
7	Балыдина К.	3	2	-1	1	14,5
8	Пусовская М.	2	2	0	0	6
9	Потылицина Л.	2	2	0	0	6
10	Клешкова М.	2	2	0	0	6
11	Достовалов В.	2	1	-1	1	14,5
12	Сухарь Е.	2	2	0	0	6
13	Рыбаков С.	3	2	-1	1	14,5
14	Глухова В.	2	2	0	0	6
15	Москалева К.	2	2	0	0	6

16	Полежаева У.	2	3	1	1	14,5
17	Сагайдачная Н.	2	1	-1	1	14,5
Сумма						153

1 - высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

Проверим совпадение ранговой суммы с расчетной:

$$\sum R = 6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+6+14.5=80.5;$$

$$n * (n + 1) : 2 = 17 * (17 + 1) : 2 = 153$$

$$T = \sum R_x$$

где  $R_x$  - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в нашем случае  $T_{эмп.} = 27$

Определим критические значения  $T$  для  $n=17$

$$T \text{ кр. } (p \leq 0,05) = 41$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. Гипотеза  $H_0$  отвергается.

Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Так как  $T_{эмп.} < T \text{ кр. } (p \leq 0,05)$ , то  $H_0$  отвергается и принимается  $H_1$ , на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_1$  как достоверную на уровне 95% вероятности.